باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

52

# ماہنامہ عبقری لاہور

اکتوبر 2010ء بمطابق شوال، ذیعقدہ 1431ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30روپے

## ناممکن روحانی مشکلات
## لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- سورۂ یٰسین سے خطرناک مقدمہ سے رہائی
- انار کھائیے' بیماریاں بھگائیے
- آپ کا حُسن پارلر کا محتاج نہیں
- معذور بچے کی دعا نے افسروں کو بے بس کر دیا
- شرعی تقسیم وراثت کا دنیاوی انعام
- پانی سے درجنوں بیماریوں کا حیران کن علاج
- موسم سرما' احتیاطیں اور دماغی ٹانک
- گھنے جنگلات میں جنات کی آوازیں
- اِدھر وظیفہ پڑھا اُدھر کام ہو گیا
- پائیدار جوانی کیلئے سیر ضروری ہے
- جادو نے میرا گھر اجاڑ کے رکھ دیا
- طب نبویؐ سے پٹھوں کی اینٹھن کا علاج

اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

**بیاد** حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

**زیر سرپرستی** شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 4 | جلد نمبر 5 | اکتوبر 2010ء بمطابق شوال' ذیقعدہ 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

# ماھنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

اکتوبر 2010ء

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی) (امریکہ)

**مشاورت** حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی' میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

**قیمت فی شمارہ** 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے' بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر


## کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات' گالیاں' بددیانتی' بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

## ﴿ مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں ﴾

حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کرینگے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کمر توڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں' نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہوکر یکم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کررہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

**ضروری اطلاع:** حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر' منگل' بدھ' جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتوں کیلئے ہے۔

## فہرست مضامین



ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

## عبقری ٹرسٹ کے ذریعے سیلاب زدگان کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے' برتن' جوتے' فرنیچر' رضائیاں' کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ نیکیوں کے اس مبارک ماہ میں اس کار خیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیجئے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)


خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت و امن 78/3 قرطبہ چوک' نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

# حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی انتقال کے وقت وصیت

جب حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی وفات کا وقت قریب آیا تو اپنے بیٹے سے فرمایا: اے میرے بیٹے! جب مجھے موت آنے لگے تو میرے جسم کو (دائیں پہلو کی طرف) موڑ دینا اور اپنے دونوں گھٹنے میری کمر کے ساتھ لگا دینا اور اپنا دایاں ہاتھ میری پیشانی پر اور بایاں ہاتھ میری ٹھوڑی پر رکھ دینا اور جب میری روح نکل جائے تو میری آنکھیں بند کر دینا اور مجھے درمیانی قسم کا کفن پہنانا کیونکہ اگر مجھے اللہ کے ہاں خیر ملی تو پھر اللہ تعالیٰ مجھے اس سے بہتر کفن دے دیں گے اور اگر میرے ساتھ کچھ اور ہوا تو اللہ تعالیٰ اس کفن کو مجھ سے جلدی چھین لیں گے اور میری قبر درمیانی قسم کی بنانا کیونکہ اگر مجھے اللہ کے ہاں خیر ملی تو پھر قبر کو تاحد نگاہ کشادہ کر دیا جائے گا اور اگر معاملہ اس کے خلاف ہوا تو پھر قبر میرے لیے اتنی تنگ کر دی جائے گی کہ میری پسلیاں ایک دوسرے میں گھس جائیں گی۔

میرے جنازے کے ساتھ کوئی عورت نہ جائے اور جو خوبی مجھ میں نہیں ہے اسے مت بیان کرنا کیونکہ اللہ تعالیٰ مجھے تم لوگوں سے زیادہ جانتے ہیں اور جب تم میرے جنازے کو لے کر چلو تو تیز چلنا کیونکہ اگر مجھے اللہ کے ہاں سے خیر ملنے والی ہے تو تم مجھے اس خیر کی طرف لے جا رہے ہو۔ (اس لیے جلدی کرو) اور اگر معاملہ اس کے خلاف ہے تو تم ایک شر کو اٹھا کر لے جا رہے ہو اسے اپنی گردن سے جلد اتار دو۔ (حیاۃ الصحابہ جلد 3 صفحہ 53,52)

---

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

# حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

قارئین! آج آپ کو ایک انوکھا واقعہ اور انوکھی بات بتاتا ہوں جو شاید عقل والوں کی سمجھ میں نہ آئے لیکن روح کی دنیا کو جاننے والوں کی سمجھ میں کچھ آ جائے گی۔ ایک نہایت صالح اور باکمال درویش میرے ہاں مہمان ہوئے۔ مہمان خانہ یعنی (**تسبیح خانہ**) میں چونکہ مہمانوں کی آمد و رفت جاری رہتی ہے وہ صرف ایک رات کیلئے مقیم ہوئے، اس کے بعد واپس چلے گئے، بہت عرصہ بعد ملاقات ہوئی تو مجھ سے شکوہ کیا کہ سخت سردی کی رات تھی، آپ تو مجھے بستر پر لٹا کر چلے گئے لیکن رات جو میرے ساتھ بیتی وہ آپ نے خبر ہی نہ لی۔ میں نے حیرت و افسوس کی ملی جلی کیفیات کے ساتھ سوال کیا کہ آخر کونسی ایسی بات ہوئی؟ فرمانے لگے! ہوا یہ جب میں رات کو سویا تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد مجھے ایسے محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے کسی نے مجھے سوئی چبھوئی، میں یکا یک جھٹکے سے اٹھ بیٹھتا، یہی کیفیت کئی بار ہوئی لیکن پتہ نہ چلتا تھا کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ آخر کار اللہ جل شانہ کی ذات کی طرف متوجہ ہوا کہ اے اللہ یہ کیا ماجرا ہے؟ میں نے اپنی کمبل کو دیکھا، اس کے چاروں طرف نظر دوڑائی، کمبل کے ایک کونے پر شیر کی تصویر کا نشان تھا۔ اس کمبل کو ہٹا کر میں نے دوسرا بستر لیا تو آرام سے سو گیا۔

**قارئین!** ہمارا دن رات تصویروں کے ساتھ اوڑھنا بچھونا ہے۔ یہی تصویریں ہماری دن رات کی نیندوں کو بے چین اور بے قرار کر رہی ہیں۔ ہمیشہ نشان سفید اجلے کپڑے پر ہی محسوس ہوتا ہے، جو لباس پہلے ہی سے سیاہ ہے اس پر سیاہی کے لگنے والے دھبے کا کیا کوئی نشان ہوگا؟

**محترم قارئین!** ان چیزوں کا تعلق ایمان کی سطح سے ہوتا ہے جتنی ایمان کی سطح مضبوط ہوتی چلی جائے گی اتنا ان چیزوں کا ادراک بڑھتا چلا جائے گا۔ اللہ ہم سب کی ایمانی سطح کو مضبوط فرمائے۔

احباب کی محفل میں ایک دوست کہنے لگے کہ میں آرا مشین پر بیٹھا اپنی ضرورت کی کچھ لکڑیاں کٹوا رہا تھا ایک بھاری اور موٹی لکڑی آرا مشین میں جب جاتی باوجود کاٹنے کے اس پر آری نہ چلتی پھر انہوں نے ایک کونے سے کاٹا کٹ گئی دوسرے کونے سے کاٹا کٹ گئی جس جگہ کاٹنے سے نہیں کٹتی تھی وہاں سے کٹ تو گئی لیکن حیرت کی بات یہ ہوئی کہ جب اس جگہ آری چلاتے تو وہاں آری نہ چلتی سب کو حیرت ہوئی آخر مشورہ یہ ہوا کہ اس کو ہتھوڑے اور چھینی یعنی لوہے کی مدد سے چیرا جائے تو جب لکڑی کو چیرا تو انوکھا منظر دیکھا جو چیز لکڑی پر آری پھرنے سے مانع تھی وہ گوہ کا ایک بچہ تھا جو لکڑی کے کٹنے کی وجہ سے مر نہ سکا بلکہ لکڑی چیرتے ہی بچ کر بھاگ گیا۔

# درسِ روحانیت و امن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد وخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

میرے دوستو! اللہ جل شانہ نے مسلمان کو ایک منفرد زندگی دی ہے اور کافر کو الگ زندگی دی ہے۔ مسلمان اپنی زندگی سے چلتا ہے کافر اپنی زندگی سے چلتا ہے۔ مسلمان کے شب وروز اپنے ہوتے ہیں اور کافر کے شب وروز بھی اپنے ہوتے ہیں اور ان دونوں میں انفرادیت ہے جس طرح کافر کی زندگی میں انفرادیت اسی طرح مسلمان کی سوچوں میں‘ مسلمان کی صبح میں اور شام میں انفرادیت ہے اس کی زندگی جدا اور اُس کی زندگی جدا۔ کافر جب بھی زندگی گزارے گا اور کافر زندگی کا جو شعبہ بھی گزارے گا وہ غفلت کی زندگی گزارے گا یہ کافر کا مزاج ہے۔ اب آپ کہیں گے کیسی عجیب بات ہے کافر نے تو اتنی بڑی بڑی ایجادات کر دی ہیں اور اتنے بڑے بڑے آلات بنا دیئے ہیں اس کی زندگی غفلت کی کیسے ہوئی اور کافر نے وہ کام کیا ہے جو بظاہر مسلمان بھی نہیں کر سکتا۔ میرے دوستو! فرق یہ ہے کافر مرنے سے پہلے کی زندگی کو سنوارتا مرنے کے بعد کی زندگی کو کافر نہیں سنوارتا۔

## مومن کی زندگی کا مقصد

محنت کرنے کے بعد اس محنت کا صلہ اس کو مل گیا ہے اور اس کی محنت کا صلہ اس کے مرنے تک ہے مرنے کے بعد اس کا کوئی صلہ نہیں اور مومن کی زندگی مرنے سے پہلے بھی اور مومن کے مرنے کے بعد بھی ایسی آنے والی زندگی جو ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی جس زندگی میں موت کو بھی موت آجائے گی وہ زندگی مومن کے سامنے ہوتی ہے جس کے سامنے بڑی زندگی ہوتی ہے اور جس کے سامنے کوئی بڑا مقصد ہوتا ہے وہ کبھی غفلت کی زندگی نہیں گزارتا اس لئے دوسرے لفظوں میں ہم یہ بات کہہ سکتے ہیں مومن کبھی غافل نہیں ہوتا مومن ہمیشہ متوجہ رہتا ہے..... کس کی طرف متوجہ رہنا ہے؟ اللہ جل شانہ کے حکم کی طرف اور حضور ﷺ کے طریقوں کی طرف مومن ہمیشہ متوجہ رہتا ہے مومن کا ایک قدم اٹھا ہے اور ایک قدم اٹھنے کے بعد جو دوسرا قدم اٹھ رہا اس میں مومن کی یہ چاہت ہے کہ اب میرا رب مجھ سے کیا چاہتا ہے ایک قدم اٹھا میں نے اپنے رب کی چاہت سے اٹھایا اب اس کے بعد جو دوسرا قدم اٹھنے والا ہے میرا رب مجھ سے کیا چاہتا ہے ایک قدم گھر میں تھا اب دوسرا قدم اٹھا میں بیت الخلا چلا گیا ایک قدم اٹھا میں بستر میں تھا اب دوسرا قدم اٹھا میں دستر خوان پر چلا گیا اب بستر میں میرا رب مجھ سے کیا چاہتا تھا میں نے عرض کیا کہ مومن کبھی غافل نہیں ہوتا وہ بستر میں بھی غافل نہیں ہوتا‘ وہ بیت الخلا میں بھی غافل نہیں ہوتا وہ بیت اللہ میں غافل نہیں ہوتا اور کافر غافل ہوتا ہے اس کا ہر مقام ہر جگہ اس کے اپنے مزاج کی ہوتی ہے اور کافر کی بھی چاہت ہے اور مومن کی بھی چاہت ہے‘ کافر کی چاہت نفس کی چاہت کی زندگی گزارنا ہے اور مومن رب کی چاہت کی زندگی گزارتا ہے۔

## نماز اور مومن کی زندگی میں مماثلت

اس لئے کہتے ہیں کہ کلمہ کے بعد سب سے پہلی چیز جو ایمان والوں کی طرف مسلمان کی طرف متوجہ ہوتی ہے وہ نماز ہے نماز اور مومن کی زندگی میں ایک عجیب مماثلت ہے‘ ایک عجیب توازن ہے۔ مومن کی نماز دیکھ لیں‘ مومن کی زندگی دیکھ لیں دونوں برابر ہیں کیسے برابر ہیں؟ نماز میں مومن کی زندگی کے لحات اور شب وروز اور وقت دونوں برابر ہیں کیسے برابر ہیں پھر نماز کے بغیر جو وقت گزار رہا اب اس میں دیکھیں آپ کو توازن ملے گا مثلاً جیسے میں آپ کی خدمت میں عرض کروں صفت صلوٰۃ پہ کیسے لانا ہے اگر آپ حضرات تھوڑا سا اس پہ غور کر لیں تو انشاء اللہ کام بن جائے گا صفت صلوٰۃ نماز کی ابتداء اذان سے ہوتی ہے اور اذان نماز میں لوگوں کو بلانے کیلئے منادی ہے۔ موذن کو دیکھئے وہ کیسے لوگوں کو بلاتا ہے۔

## سب سے خوبصورت دعوت

اللہ پاک نے قرآن میں فرمایا اس کا قول سب سے بہترین ہے جو لوگوں کو میری طرف یعنی اللہ کی طرف بلا رہا اس کا قول اس کی آواز سب سے بہترین ہے اب یہ دیکھیں ادھر سے بھی آواز آرہی ہے ادھر سے بھی آرہی ہے اب ہر طرف سے آواز آرہی ہیں ہم وہ آوازسنیں گے جو سب سے زیادہ بہترین ہے ایک ایک آواز ہر طرف سے آرہی ہے اللہ جل شانہٗ کو نیچے سے آوازیں جارہی ہیں ہر طرف کی آوازیں جارہی ہیں‘ اللہ پاک فرماتے ہیں کہ وہ آواز سب سے بہترین ہے جو لوگوں کو میری طرف بلا رہی ہے و مــن احســن احسن کا جو معیار ہے جسے ہم سپر لیٹوڈ گری کہتے ہیں احسن اسے کہتے ہیں اس سے بڑھ کر کوئی بہترین بات ہے ہی نہیں جو میری طرف لوگوں کو بلاتا ہے اب موذن اللہ پاک کی طرف لوگوں کو بلا رہا۔ اللہ پاک فرماتے ہیں یہ بہترین آواز ہے اور یاد رکھئے گا ہر وہ شخص جو اللہ جل شانہٗ کی طرف لوگوں کو بلاتا ہے اللہ کے کسی بھی حکم کی طرف حضور سرور کونین ﷺ کے کسی بھی طریقے کی طرف اس کی آواز اس معیار میں آتی ہے اور اللہ جل شانہٗ کو وہ بہت پسندیدہ ہے اب موذن جب بلاتا ہے تو اپنے کانوں میں انگلیاں ٹھونستا ہے اور اسے پتہ ہے کہ ادھر ادھر کی آوازیں بڑی آئیں گی اور ادھر ادھر سے لوگوں نے باتیں کرنی ہیں ہر شخص اپنی بولی بولے گا ہر شخص اپنی بات کرے گا ہر شخص اپنی داستان سنائے گا لیکن وہ کانوں میں انگلیاں ٹھونستا ہے انگلیاں نہیں نکالتا معلوم یہ ہوا وہ کہتا ہے میری سنو اور کہتا ہے یہ میری نہیں میں کسی کی سنا رہا ہوں اور وہ کسی کی سنا رہا ہے وہ کہتا ہے اللہ اکبر سب سے بڑا ہے جس کا نام اللہ ہے دکان والے تیری دکان چھوٹی‘ دفتر والے تیرا دفتر چھوٹا‘ زمیندار تیری زمین چھوٹی......ارے ساری چیزیں اب چھوٹی ہیں بڑے کے لئے چھوٹی چیزوں کو اب چھوڑ اور آجا حی علی الصلوٰۃ اس بڑے اللہ نے کہا کہ اب کامیابی یہاں ہے **(جاری ہے)**

### محفل درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا خاص فضل وکرم کرے‘ آپ کا دامن ہمیشہ خوشیوں رحمتوں سے بھرا رہے‘ آپ دن دگنی‘ رات چوگنی ترقی کریں۔ آپ یقین کریں جب سے آپ کے درس میں آنا شروع کیا میرے اندر بہت تبدیلیاں آنا شروع ہوئی ہیں جب میں عبقری رسالے میں آپ کا درس پڑھتی **(باقی صفحہ نمبر 46 پر)**


بیعت کارڈ منگوائیں

دوسرے شہروں میں جو مرد وخواتین بیعت ہیں وہ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھجوا کر بیعت کارڈ فری منگوالیں۔

**درس کی سی ڈی اور کیسٹ دستیاب ہے**

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے

قیمت فی سی ڈی 40 روپے کیسٹ: 40 روپے

صباعلی، لاہور

# ندامت کے لمحوں پر مغفرت کا سیلاب

میری لاش کو کتے کی طرح صحن میں گھسیٹنا' جس طرح مرے ہوئے کتے کی لاش گھسیٹی جاتی ہے۔ماں نے پوچھا بیٹا وہ کیوں؟ کہا امی اس لیے کہ دنیا والوں کو پتہ چل جائے کہ جو اپنے رب کا نافرمان اور ماں باپ کا نافرمان ہوتا ہے اس کا انجام یہ ہوا کرتا ہے

**نبی کریم ﷺ نے فرمایا!** اگر بیوہ بچوں کی اچھی تربیت کی خاطر دوسرا نکاح نہ کرے تو باقی پوری زندگی اس کو غازی بن کر زندگی گزارنے کا ثواب ملتا ہے۔**(رواہ البخاری)**

ایک حیرت انگیز واقعہ پڑھیے اور دل کی آنکھوں سے پڑھیے۔ حضرت حسن بصری رحمتہ اللہ علیہ کا زمانہ ہے۔آپ کی ایک شاگردہ جو باقاعدہ آپ کا درس سننے آتی تھی۔نہایت عبادت گزار تھی۔اس بے چاری کا جوانی میں خاوند چل بسا۔اس نے دل میں سوچا!ایک بیٹا ہے اگر میں دوسرا نکاح کرلوں گی تو مجھے دوسرا خاوند تو مل جائے گا' لیکن میرے بچے کی زندگی برباد ہوجائے گی۔اب وہ بچہ جوان ہونے کے قریب ہے۔ **"یہی میرا سہارا سہی"** لہٰذا اس عظیم ماں نے یہی سوچ کر اپنے جذبات کی قربانی دی۔

وہ ماں گھر میں بچے کا پورا خیال رکھتی لیکن جب وہ بچہ گھر سے باہر نکل جاتا تو ماں سے نگرانی نہ ہو پاتی۔

اب اس بچے کے پاس مال کی کمی نہ تھی۔اٹھتی ہوئی جوانی بھی تھی یہ جوانی دیوانی مستانی ہوجاتی ہے چنانچہ وہ بچہ بری صحبت میں گرفتار ہوگیا۔شباب اور شراب کے کاموں میں مصروف ہوگیا، ماں برابر سمجھاتی لیکن بچے پر کچھ اثر نہ ہوتا' چکنا گھڑا بن گیا' وہ اس کو حضرت حسن بصری کے پاس لے کر آتی' حضرت بھی اس کو کئی کئی گھنٹے سمجھاتے لیکن اس بچے کا نیکی کی طرف رجحان ہی نہیں تھا۔حضرت کے دل میں بھی یہ بات آئی کہ شاید اس کا دل پتھر بن گیا ہے' مہر لگ گئی ہے بہر حال ماں تو ماں ہوتی ہے۔ماں اسے پیار سے سمجھاتی رہی، میرے بیٹے نیک بن جاؤ' تمہاری زندگی اچھی ہوجائے گی۔

کئی سال برے کاموں میں لگ کر اس نے اپنی دولت کے ساتھ اپنی صحت بھی تباہ کرلی اور اس کے جسم میں لاعلاج بیماریاں پیدا ہوگئیں' معاملہ یہاں تک آ پہنچا کہ اٹھنے کی بھی سکت نہ رہی اور بستر پر پڑ گیا۔اب اس کو آخرت کا سفر سامنے نظر آنے لگا' ماں نے پھر سمجھایا' بیٹا! تو نے اپنی زندگی تو خراب کرلی' اب آخرت بنالے اور توبہ کرلے اللہ بڑا غفور الرحیم ہے وہ تمہارے تمام گناہوں کو معاف کردیگا۔

جب ماں نے سمجھایا اس کے دل پر کچھ اثر ہوا۔کہنے لگا! ماں میں کیسے توبہ کروں؟ میں نے بہت بڑے بڑے گناہ کیے ہیں' ماں نے کہا بیٹا حضرت سے پوچھ لیتے ہیں' بیٹے نے کہا ماں اگر میں فوت ہوجاؤں تو میرا جنازہ حضرت حسن بصری رحمتہ اللہ علیہ پڑھائیں۔

ماں حضرت کے پاس گئی حضرت کھانے سے فارغ ہوئے تھے اور تھکے ہوئے تھے اور درس بھی دینا تھا۔اس لیے قیلولہ کیلئے لیٹنا چاہتے تھے۔ماں نے دروازہ کھٹکھٹایا' پوچھا کون؟ عرض کیا حضرت میں آپ کی شاگردہ ہوں۔میرا بچہ اب آخری حالت میں ہے وہ توبہ کرنا چاہتا ہے لہٰذا آپ گھر تشریف لے چلیں۔

حضرت نے سوچا یہ پھر دھوکا دے رہا ہے اور میرا وقت ضائع کرے گا اور اپنا بھی کرے گا۔سالوں گزر گئے اب تک کوئی بات اثر نہ کرسکی اب کیا کرے گی۔کہنے لگے! میں اپنا وقت ضائع کیوں کروں؟ میں نہیں آتا۔ماں نے کہا حضرت اس نے تو یہ بھی کہا کہ اگر میرا انتقال ہوجائے تو میرا جنازہ حضرت حسن بصری پڑھائیں۔حضرت نے کہا میں اس کے جنازہ کی نماز نہیں پڑھاؤں گا۔اس نے تو کبھی نماز ہی نہیں پڑھی۔ اب وہ شاگردہ بھی چپ کرگئی' روتی ہوئی گھر آگئی۔

بیٹے نے پوچھا کیا ہوا؟ ماں نے کہا ایک طرف تیری حالت دوسری طرف حضرت نے انکار کردیا۔اب یہ بات بچے نے سنی تو اس کے دل پر چوٹ لگی اور کہا ماں میری ایک وصیت سن لیجئے ماں نے پوچھا بیٹا وہ کیا؟

**عجیب وصیت:** کہا امی میری وصیت یہ ہے کہ جب میری جان نکل جائے تو سب سے پہلے اپنا دوپٹا میرے گلے میں ڈالنا' میری لاش کو کتے کی طرح صحن میں گھسیٹنا' جس طرح مرے ہوئے کتے کی لاش گھسیٹی جاتی ہے۔ماں نے پوچھا بیٹا وہ کیوں؟ کہا امی اس لیے کہ دنیا والوں کو پتہ چل جائے کہ جو اپنے رب کا نافرمان اور ماں باپ کا نافرمان ہوتا ہے اس کا انجام یہ ہوا کرتا ہے۔

میری پیاری ماں مجھے قبرستان میں دفن نہ کرنا' ماں نے کہا وہ کیوں؟ کہا ماں مجھے اسی صحن میں دفن کردینا ایسا نہ ہو کہ میرے گناہوں کی وجہ سے قبرستان کے مردوں کو تکلیف پہنچے جس وقت نوجوان نے ٹوٹے دل سے عاجزی کی یہ بات کہی تو پروردگار کو اس کی یہ بات اچھی لگی' روح قبض ہوگئی' ابھی روح نکلی ہی تھی ماں آنکھیں بند کررہی تھی تو دروازے پر دستک ہوئی پوچھا کون؟ جواب آیا حسن بصری ہوں۔کہا حضرت آپ کیسے؟ فرمایا جب میں نے تمہیں جواب دے دیا اور سوگیا۔خواب میں اللہ رب العزت کا دیدار نصیب ہوا' پروردگار نے فرمایا حسن بصری تو میرا کیسا ولی ہے؟ میرے ایک ولی کا جنازہ پڑھنے سے انکار کرتا ہے۔میں سمجھ گیا کہ اللہ نے تیرے بیٹے کی توبہ قبول کرلی ہے۔تیرے بچے کی نماز جنازہ پڑھنے کیلئے حسن بصری کھڑا ہے۔

اے اللہ! تو کتنا کریم ہے کہ مرنے سے چند لمحہ پہلے اگر کوئی بندہ شرمندہ ہوتا ہے تو اس کی زندگی کے گناہوں کو معاف کردیتا ہے۔

## چہرے پر موجود چھائیوں کیلئے چند ٹوٹکے

☆کھیرے اور ٹماٹر کا رس ہم وزن لیکر چھائیوں پر لگائیں فرق محسوس ہوگا۔☆کھیرے سے چہرے کی دلکشی میں اضافہ ہوتا ہے۔اس کے قتلے کاٹ کر پندرہ منٹ کیلئے چہرے پر رکھیں اور پھر منہ دھوڑالیں۔☆آم کی گٹھلی کی گری اور جامن کی گٹھلی کی گری پیس کر لگائیں۔☆نیاز بو کے پتے پیس کر بالائی میں مکس کرکے لگائیں۔☆شہد میں سرکہ اور نمک ملا کر کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ **(بشریٰ شہزادی)**

## بے اولاد جوڑوں کیلئے حیرت انگیز خوشخبری

مایوس لاعلاج' بے اولاد از دواجی جوڑے کہ جن کے مردوں میں نقص ہو ان کیلئے حکیم صاحب کی طرف سے شہد پر مفت دم کیا ہوا کلام الٰہی کے فیضان سے معطر قیمتی تحفہ۔تفصیلات کیلئے عبقری کے دفتر خط بمع جوابی لفافہ بھیج کر ایک بروشر منگوائیں جس میں آپ کو عام ملنے والی ایک سستی سبزی کا حیرت انگیز استعمال کہ جس سے اب تک بے شمار جوڑے اولاد نرینہ کی دولت سے فیض یاب ہوچکے ہیں اور اس بروشر میں موجود سالہا سال سے آزمودہ روحانی عمل کا تحفہ کہ اس روحانی عمل کی تاثیر آج تک کبھی خطا نہیں گئی۔بیرون ملک پھر کر تھک ہار کر آنے والوں نے بھی جب یقین اور اعتماد سے اس کو اپنایا' اللہ تعالیٰ نے ان کے آنگن کو اولاد نرینہ کی دولت سے ہرا بھرا کردیا۔شہد ہمراہ لائیں ورنہ عبقری کے دفتر سے خرید لیں۔باقی تفصیلات اور روزانہ استعمال کیلئے ایک مختصر دوائی شہد کے ہمراہ ملے گی۔**نوٹ:** دم کیلئے وقت لینے کی ضرورت نہیں بس آپ شہد دے جائیں اور چند دنوں بعد دم کیا ہوا شہد لے جائیں۔**(حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی عفی عنہٗ)**

**شاندار حافظے کے لئے:** ایک سبز الائچی اور ایک چٹکی پسی ہوئی دار چینی چبا کر ایک گلاس دودھ پلانے سے بچوں کا حافظہ انتہائی تیز ہوجاتا ہے۔

سدرہ بتول، بہاولپور

# نونہال کی صحت اور ماں کی ذمہ داری

نوزائیدہ بچوں میں بیماری کی تشخیص اور علاج ایک لحاظ سے کافی مشکل ہے، جیسے بڑی عمر کے لوگ اپنی تکلیف خود اپنے منہ سے بتاسکتے ہیں اور ذرا بڑے بچوں کے والدین بھی اسکی تکلیف ڈاکٹر کو بتاسکتے ہیں ایسا نوزائیدہ کے معاملے میں نہیں ہوتا کیونکہ اس کی ماں بھی اس کے جسم اور عادات سے متعلق ابھی زیادہ آگاہ نہیں ہوتی

نوزائیدہ کے ابتدائی دن بہت اہم ہوتے ہیں، پہلی دفعہ ماں بننے کے مراحل سے گزرنے والی خاتون کو ان دنوں کی اہم باتوں کا اگر پہلے سے علم نہ ہو تو کافی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جن گھروں میں ماں اکیلی ہی بچے کی دیکھ بھال کی ذمے دار ہے وہاں گھر کے اور افراد بھی اس بات کے ذمے دار ہیں کہ انہیں بھی بچے کی دیکھ بھال کے متعلق بنیادی باتوں کا علم ہونا چاہیے اور یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ بچے کی نگہداشت کے متعلق باہر سے بھی انہیں مشورے ملیں گے۔ یہ فیصلہ کرنا کہ کون سا مشورہ قابل عمل ہے اور کون سا نہیں یہ بچے کے گھر والوں خصوصاً والدین کا کام ہے اور اس سلسلے میں انہیں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے علاوہ معلومات کے دیگر ذرائع بھی استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

**علامات جو اچھی نہیں:** کسی بھی عمر میں انسانی جسم کا نارمل درجہ حرارت 37 ڈگری سینٹی گریڈ یا 98.4 فارن ہیٹ ہوتا ہے لیکن دن کے مختلف اوقات میں یہ درجہ حرارت کس قدر کم ہوتا اور بڑھتا ہے اس کا انحصار انسان کی سرگرمیوں پر ہے۔ ورزش کے دوران یہ قدرے بڑھ جاتا ہے اور سوتے ہوئے ذرا کم ہوجاتا ہے نوزائیدہ بچوں میں جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کا نظام بھی پوری طرح مستحکم نہیں ہوتا چنانچہ وہ بیماری یا بیرونی ماحول کے درجہ حرارت تبدیل ہونے سے فوراً متاثر ہوجاتے ہیں اس لیے ان کے جسم کے بڑھتے ہوئے درجہ حرارت یا بخار کو معمولی نہیں سمجھنا چاہیے اگر چھوٹے بچے کو بہت لپیٹ کر رکھا گیا تو بخار ہوسکتا ہے ایسا بچہ جو بخار کے باوجود بہت زیادہ بیمار بچے کی طرح دکھائی نہیں دیتا ٹھیک طرح سے دودھ پیتا ہے پاخانہ اور پیشاب ٹھیک کرتا ہے بیماری کی دیگر علامات بھی اس میں نہیں اسے اس کے وزن کے مطابق پیراسیٹامول کا شربت دینے اور ماحول کی گرمی ختم کرنے سے بخار اتر جاتا ہے دوسرے وہ بچے ہیں جو واقعی بیمار ہیں ان وجوہات میں سب سے اہم جراثیم سے ہونے والی بیماری یا انفیکشن ہے جراثیم سے بیماری میں مبتلا ہونے والے بچے دودھ نہ پینا، پیشاب نہ کرنا یا کرتے ہوئے رونا، پاخانے بہت پتلے اور زیادہ مقدار میں آنا بہت زیادہ رونا یا بالکل نہ رو سکنا۔ دورے پڑنا، یرقان ہونا وغیرہ جیسی علامات میں کچھ موجود ہوسکتی ہیں۔

**جسم ٹھنڈا ہوجانا:** جیسے جسم کا درجہ حرارت بہت زیادہ بڑھنے کو بچے کا جسم کنٹرول نہیں کرتا ویسے ہی بہت ٹھنڈا ہونے پر بھی قابو نہیں ہوسکتا۔ سردی کے موسم میں اگر بچے کے کپڑے ناکافی ہیں یا اسے اچھی طرح لپیٹا نہ گیا ہو، تو نارمل بچہ بھی بہت ٹھنڈا ہوسکتا ہے لیکن ٹھنڈا ہونا صرف ماحول کا درجہ حرارت کم ہونے کی ہی نشانی نہیں مختلف بیماریوں میں بھی بچے کا درجہ حرارت بہت کم ہوسکتا ہے۔ ٹھنڈا ہوجانے والے بچے کو سب سے پہلے فوراً گرم کرنا چاہیے، اچھی طرح لپیٹنا، گرم کپڑے پہنانا، گرم پانی کی بوتل یا ہیٹر کے قریب کرنے یا گود میں لینے سے بچے کے درجہ حرارت کو نارمل کیا جاسکتا ہے وہ بچہ جس کا درجہ حرارت بہتر ہونے پر نارمل بچے کی طرح ہوجائے، دودھ ٹھیک طرح سے پینے لگے اس میں مزید کچھ کرنے کی ضرورت نہیں لیکن وہ بچہ جو گرم کرنے کی تمام کوششوں کے باوجود ٹھنڈا رہے، دودھ نہ پی سکے یا بیماری کی دوسری علامات اس میں ظاہر ہوجائیں اسے ڈاکٹر کے پاس لے جانا اور مشورے کے مطابق علاج کرانا ضروری ہوجاتا ہے، اسی طرح وہ بچہ جو وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو یا جس کا پیدائشی وزن بہت ہی کم عموماً 2.5 کلوگرام سے کم ہوا سے بھی ٹھنڈک سے بچانا بہت ضروری اور ٹھنڈا ہونے پر ڈاکٹر سے مشورہ لازمی ہوجاتا ہے۔

**جسم نیلا ہونا:** ابتدائی دنوں میں نہلانے دھلانے کے بعد نارمل بچوں کو بھی اگر پنکھے کے نیچے لے آئیں یا بیرونی ماحول بہت ٹھنڈا ہو اور بچے کے ہاتھ پاؤں ننگے ہوں تو ہاتھ اور پاؤں دونوں میں نیلاہٹ دکھائی دینے لگتی ہے۔ یہ نارمل بات ہے اور بعض بچوں میں کئی ماہ بلکہ کئی برسوں تک دکھائی دیتی ہے یعنی موجود رہتی لیکن اگر بچے کے ہونٹ، ناک کی نوک یا زبان نیلے رنگ کی دکھائی دے تو اسے سایانوسس کہتے ہیں اور یہ بیماری کی علامات ہیں۔ بچے کے دل میں پیدائشی طور پر ایسا نقص جس کی وجہ سے صاف اور گندا خون اکٹھے ہوجاتے ہوں یا پھیپھڑوں میں ایسی بیماری کہ گندا خون مکمل طور پر صاف نہ ہو رہا ہو یا ایسی انفیکشنز کہ جن میں جسم کا دوران خون بری طرح متاثر ہو رہا ہو کے نتیجے میں نیلاہٹ ایک علامت کے طور پر ظاہر ہوتی ہے۔ ہونٹوں، ناخنوں اور زبان کی نیلاہٹ ایک خطرناک علامت ہے بچے کو فوراً مستند معالج کے پاس لے جانا چاہیے۔

**سانسیں تیز یا بے ترتیب ہونا:** ابتدائی چند ماہ میں بچے کی سانس کی رفتار بڑی عمر کے لوگوں کی نسبت کافی زیادہ ہوتی ہے پہلے دو ماہ میں بچہ تقریباً 80 بار فی منٹ کی رفتار سے سانس لیتا ہے اسی طرح پہلے ایک ماہ کے دوران بچے کی سانس کبھی بے ترتیب ہوسکتی ہے اور بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ اس کی سانس بالکل رک گئی ہے۔

اگر بچے کی سانس کی رفتار بہت تیز ہوگئی ہو اور گنتی کرنے پر وہ 60 بار فی منٹ کی رفتار سے زیادہ نکلنے یا سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز سنائی دے یا دیکھنے میں ایسا محسوس ہو کہ بچے کو سانس میں تکلیف ہے یا سانس لینے پر چھاتی اور پیٹ کے درمیان گڑھا پڑ رہا ہو تو یہ بیماری کی علامات ہیں، اسی طرح سانس روک لینے کا وقفہ اگر 10 سیکنڈ سے زیادہ ہو یہ کیفیت زیادہ تر وقت سے پہلے پیدا ہوجانے والے بچوں میں دیکھنے میں آتی ہے۔ یہ بھی تشویش کی بات ہے۔ سانس روک لینے والے بچے کو اگر تھوڑا ہلایا جائے وہ عموماً سانس لینا شروع کردیتا ہے لیکن اگر معاملہ شدید نوعیت کا ہو تو پھر ہلانے سے بھی کام نہیں بنتا، صحیح طریقہ یہ ہے کہ ایسے بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جا کر اس کا معائنہ کرایا جائے اور پھر اس کے مشورے پر عمل بھی کیا جائے۔

**قے آنا:** پہلے ایک دو دن میں بچے کے معدے میں موجود مادے جو کئی ماہ سے وہاں موجود تھے ان کی وجہ سے بچہ قے کرسکتا ہے اگرچہ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ اپنی ضرورت سے زیادہ دودھ پی کر فالتو دودھ منہ سے نکال دینے کا عمل بھی چند دن بعد شروع ہوجاتا ہے بعض اوقات چھوٹے بچے کی خوراک کی نالی کا نچلا حصہ قدرے کمزور ہونے کی وجہ سے خوراک معدے میں جانے کے بعد واپس اس نالی میں آجاتی ہے اور قے کی صورت میں منہ سے نکل سکتی ہے۔ چھوٹے بچوں میں دودھ الٹنے کی بڑی وجہ ضرورت سے زیادہ دودھ پی لینا یا دودھ پلانے کے بعد ڈکار دلانے کا طریقہ ٹھیک نہ ہونا ہے۔ ابتدائی دنوں میں مسلسل قے ہو یا قے کی مقدار ہر بار بہت زیادہ ہو اور بچہ کمزور دکھائی دینے لگے یا اس کے پیٹ میں پہلے ہی ابھار نظر آئے تو بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جانے اور اس تکلیف کا علاج کرنے کی ضرورت ہے۔

# سورۂ یٰسین سے خطرناک مقدمہ سے رہائی

میں نے صبح وشام اور ہر وقت سورۂ یٰسین کی تلاوت شروع کر دی۔ ایک خاص طریقہ عشاء کے بعد کسی کتاب میں پڑھا تھا یعنی عشاء کی نماز کے بعد پہلے طاق دفعہ درود شریف پڑھیں پھر سورۂ یٰسین شروع کریں۔

## مجھے مقدمہ سے نجات کیسے ملی؟

قارئین! آج میں اپنے ساتھ بیتے کی روئیداد سنا رہا ہوں۔ اللہ کی کلام میں واقعی بڑی تاثیر اور برکت ہے۔ بس پڑھنے والی زبان اور ایمان ویقین کے موتیوں سے آراستہ دل چاہیے اس سے تمام مسائل ایسے حل ہوتے ہیں کہ بندہ ازخود حیران رہ جاتا ہے۔ آج سے عرصہ دراز قبل میں ایک ناجائز مقدمہ میں گرفتار ہوگیا۔ ہمیں چودہ دن ہری پور جیل میں رکھا گیا۔ ہماری ملاقات پر بھی پابندی لگادی گئی۔ میں جیل میں اللہ سے دعائیں اور سورۂ یٰسین کی تلاوت کرتا رہا اللہ کا کرم ہوا عبوری ضمانت ہوئی۔ اگلے سال پھر پولیس والے سیدھے میرے گھر مجھے گرفتار کرنے کیلئے آئے۔ میرے گھر والے گھبرا گئے۔ میں نے تسلی دی' ادھر ادھر چھپ کر اپنی جان بچائی اور ان کے محلّہ سے جاتے ہی مکان کی چھتوں کا راستہ اختیار کرکے بھاگ کر اپنی بستی کے قریب مقیم اپنے ایک بھائی کے گھر قیام پذیر ہوگیا۔ میں نے اپنے بھائی کو سارے معاملے سے آگاہ کیا۔ پولیس والے میرے گھر والوں کو پریشان کرتے رہے' میرا ایک ہی بیٹا ہے اس وقت وہ دسویں جماعت کا طالب علم تھا' اس کو پکڑ کر تھوڑی دور لے جاتے اور پھر چھوڑ دیتے۔ گھر کے حالات کا پتہ روزانہ رشتہ داروں سے چلتا رہتا تھا۔ میں نے صبح وشام اور ہر وقت سورۂ یٰسین کی ایک خاص طریقہ کے مطابق عشاء کی نماز کے بعد تلاوت جو میں نے کسی کتاب میں پڑھا تھا وہ طریقہ یہ تھا کہ عشاء کی نماز کے بعد پہلے طاق دفعہ درود شریف پڑھیں پھر سورۂ یٰسین شروع کریں۔ یٰسین کہہ کر بِحَقِّ مُحَمَّدٍ ﷺ تین بار پڑھ کر پھر آگے سے شروع کریں۔ جب مبین پر پہنچیں تو پھر سے شروع کریں۔ میں یہ انتہائی خوف اور غم کے عالم میں پڑھتا تھا اللہ نے مجھے اس بابرکت عمل کی برکت سے اس خطرناک مقدمہ سے اتنی جلدی نکالا کہ امید تک نہ تھی کہ میں اتنی جلدی گھر جاؤنگا۔ اللہ نے میری دعائیں قبول کیں اور مجھ سے سارے خطرناک مقدمات ختم ہوگئے۔

قارئین! اللہ نہ کرے اگر آپ اس جیسے کسی مسئلے میں مبتلا ہیں تو دیر نہ کیجئے اس عمل کی تاثیر کبھی خطا نہیں گئی۔ **(نصیر احمد، ایبٹ آباد)**

## سورۃ القریش کے کمالات

محترم حکیم صاحب! آپ سے ملنے سے پہلے ایمان اعمال سے میری زندگی بالکل خالی تھی آپ نے مجھے سورۃ القریش کا ذکر کثرت سے کرنے کو فرمایا آپ یقین کریں کچھ ہی دنوں بعد مجھے ذہنی سکون مل گیا اور میری زندگی کے ان گنت مسائل خود بخود حل ہونے لگے جن میں سے چند آپ کی خدمت میں لکھتی ہوں۔

**لوگوں کو سمجھنا آ گیا:** میں بہت جلد باتوں میں آجایا کرتی تھی کوئی بھی اپنی دکھ بھری کتھا سنا کر مجھے رام کر لیتا تھا مگر اب مجھ میں کم از کم اتنا شعور آگیا ہے کہ میں لوگوں کو سمجھ لیتی ہوں کہ کون کس انداز سے بات کر رہا ہے۔

**ہمدردی:** میں بہت پتھر دل تھی کسی کی فیلنگز میرے لیے کوئی معنی نہیں رکھتی تھیں۔ کسی کی مدد کرنے کو میرا دل نہیں چاہتا تھا کوئی مجھے جتنا مرضی کہہ لے مگر میں ٹس سے مس نہیں ہوتی تھی مگر اب میں مدد کر دیتی ہوں اور کام بھی کسی کا کر دیتی ہوں۔

**بے تحاشہ رکے ہوئے کام خود بخود ہو جاتے ہیں:** پہلے میرا کوئی رشتہ نہیں آتا تھا میری اماں کو بہت فکر رہتی تھی۔ سورۃ القریش کی وجہ سے میرے رشتے آنے لگے ہیں مگر ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا انشاء اللہ یہ بھی کام ہو جائیگا۔ میرا شرارتیں کرنے کو بہت دل کرتا ہے ایسے جیسے میں بہت چھوٹی بچی ہوں ہر شرارت میں میں سب سے آگے ہوتی ہوں مگر اب شرارت کرنے لگوں تو اس سے ایک دل اچاٹ ہو جاتا ہے یوں جیسے کوئی غیبی طاقت مجھے روک لیتی ہے۔

### ظلم کی تین قسمیں

ظلم کی ایک قسم وہ ہے جس کو اللہ تعالیٰ ہرگز نہ بخشیں گے۔ دوسری قسم وہ ہے جس کی مغفرت ہو سکے گی' تیسری قسم وہ ہے جس کا بدلہ اللہ تعالیٰ لیے بغیر نہ چھوڑیں گے۔ پہلی قسم کا ظلم شرک ہے۔ دوسری قسم کا ظلم حقوق اللہ میں کوتاہی ہے۔ تیسری قسم کا ظلم حقوق العباد کی خلاف ورزی ہے۔

**(سعدیہ صدیقہ، سرگودھا)**

# اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

## پیغمبر اسلامؐ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 5

بحیثیت مسلمان، ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عمر فاروقؓ نے جب 20 ہجری میں مصر پر اسلام کا جھنڈا لہرایا تو وہاں کے مذہبی پیشواؤں کے سارے حقوق برقرار رکھے' وہاں کا پٹریارک رومیوں کے ظلم سے تیرہ برس تک جلاوطن ہو کر ادھر ادھر زندگی بسر کر رہا تھا' حضرت عمر بن العاصؓ نے اس کو تحریری امان دے کر واپس بلایا اور اس کو اس کا پرانا منصب عطا کیا۔

مصر کے فتح کے موقع پر حضرت عمر بن العاصؓ نے لڑائیوں کی تلخیاں دل سے بھلا دیں جب وہاں کے عیسائیوں نے ان کو اپنے یہاں مدعو کیا تو اپنے ہمراہیوں کے ساتھ دعوت میں شریک ہوئے اور پھر ان کو اپنے یہاں جوابی دعوت میں مدعو کیا۔

21 ہجری میں اسکندریہ فتح ہوا تو وہاں حضرت عیسیٰؑ کی ایک تصویر کی ایک آنکھ کو اسلامی فوج کے ایک لشکری نے اپنے تیر سے پھوڑ ڈالا عیسائیوں کو اس عمل سے سخت تکلیف ہوئی' انہوں نے حضرت عمرو بن العاصؓ کے پاس پہنچ کر یہ مطالبہ کیا کہ پیغمبر اسلام ﷺ کی تصویر بنا کر ان کو دی جائے تاکہ وہ بھی اس کی ایک آنکھ پھوڑ ڈالیں۔ حضرت عمر بن العاصؓ نے جواب دیا تصویر دینے کی کیا ضرورت ہے ہم لوگ موجود ہیں تم ہم میں سے جس کی آنکھ چاہو پھوڑ ڈالو' پھر اپنا خنجر ایک عیسائی کے ہاتھ میں دے کر اپنی آنکھیں سامنے کر دیں' یہ سن کر عیسائی کے ہاتھ سے خنجر گر پڑا' عیسائی اپنے دعویٰ سے یہ کہہ کر باز آ گیا کہ جو قوم اس قدر دلیر' فیاض اور بے تعصب ہو اس سے انتقام لینا سخت بے رحمی اور بے قدری ہے۔

یہ واقعہ مصر کے ایک عیسائی بشپ سعید بن البطریق نے اپنی تاریخ مصر میں لکھا ہے جو چھپ چکی ہے۔ اس واقعہ کو مولانا شبلی نے جنوری 1903ء کی ایجوکیشنل کانفرنس کے خطبہ صدارت میں بھی بیان کیا تھا۔

### ہائی بلڈ پریشر کیلئے لاجواب نسخہ

رخسانہ سرور، کوئٹہ

گل سرخ 50 گرام' سونف 50 گرام' اسرول اصلی 10 گرام تمام اشیاء کو باریک پیس کر 1 گرام رات کو پانی سے مستقل کھائیں۔

# ہر دم تازہ دم مگر کیسے؟

زاہدہ رحمٰن خان، چنیوٹ

**خوش قسمتی سے ان کا ایک چار سالہ بیٹا تھا اس نے ایک دن فرمائش کر دی کہ اسے لکڑی کی کشتی بنا کر دی جائے موصوف پریشان بیٹھے تھے انکار کر دیا۔ مگر بچہ ضدی تھا تین گھنٹے کی ضد کے بعد کشتی بنوا کر ٹلا۔ مگر یہ کیا......؟**

مرکز تعلیم بالغاں کے ایک شاگرد کی سچی داستان پیش خدمت ہے۔ اس کی پانچ سالہ خوبصورت بچی فوت ہوئی تو میاں بیوی کی دنیا اندھیر ہوگئی، تفکرات نے انہیں آن پکڑا لیکن بہت جلد انہیں معلوم ہوگیا کہ قدرت انہیں ایک اور بچے سے نوازنا چاہتی ہے۔ دس ماہ کے اندر دوسری بچی پیدا ہوئی لیکن پانچ روز کی ہوکر وہ بھی خالق لایزال کے ہاں چل بسی، اب کی بار وہ تفکرات کے اتنے گہرے گڑھے میں گرے کہ بھوک تک ختم ہوگئی۔ راتوں کی نیند اڑ گئی، دل کی دھڑکن تیز ہوگئی، پریشانیوں، مایوسیوں نے ان کے ہاں ڈیرہ ڈال لیا، الغرض نوبت یہاں تک آن پہنچی کہ انہیں ہر چیز سے نفرت ہوگئی۔ تمام نفسیاتی ڈاکٹرز ان کے اس روگ کا کامیاب علاج نہ کر سکے۔

خوش قسمتی سے ان کا ایک چار سالہ بیٹا تھا، اس نے ایک دن فرمائش کردی کہ اسے لکڑی کی کشتی بنا کر دی جائے، موصوف پریشان بیٹھے تھے، پریشانی کی حالت میں انہوں نے کشتی بنانے سے انکار کردیا مگر بچہ ضدی تھا، تین گھنٹے کی مسلسل ضد کے بعد آخر بچے نے باپ سے کشتی بنوا کر ہی دم لیا، مگر یہ کیا......؟

موصوف نے تھکاوٹ، پژمردگی اور بدحالی کے بجائے اپنے آپ کو ہلکا اور مطمئن محسوس کیا۔ انہوں نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ جو اوقات انہوں نے کام میں خرچ کیے وہ اوقات غم کو ان کے دماغ سے نکال کر لے گئے۔

انہوں نے اپنے گھر کی ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کی فہرست بنائی جو مرمت طلب تھے ان چیزوں کی تعداد 246 تھی۔ دو ماہ تک وہ خود ان تمام چیزوں کی مرمت کرتے رہے۔

کیسا غم اور کیسی پریشانی؟ کہاں گئی وہ گہرے انجانے تفکرات کی دنیا اور مایوسیوں کی اندھیری گھٹاٹوپ داستان؟ خیر اب وہ ایک نئے انسان تھے۔ دو ماہ بعد انہوں نے اپنی مصروفیات کی ایک طویل فہرست بنا ڈالی جن میں مرکز تعلیم بالغاں کے کورس بھی شامل تھے۔

ہر کوئی اپنی روزمرہ زندگی میں کچھ دیر کیلئے ضرور ٹینشن کا شکار ہوتا ہے مگر یہ ٹینشن مختصر وقت کیلئے ہوتی ہے اور گونا خوشگوار ہوتی ہے مگر اپنے پیچھے کوئی ناخوشگوار اثرات نہیں چھوڑتی مگر جب یہ مسلسل مشکل اختیار کرے اور انسانی شخصیت کا لازمی حصہ بن جائے تو یہ انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت پر مضر اثرات ڈالنا شروع کر دیتی ہے۔

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا چیز آپ میں ٹینشن پیدا کررہی اور کیا چیز آپ کی پریشانی کا باعث ہے کیا آپ گھریلو مسائل کی وجہ سے پریشان ہیں یا مالی مسائل آپ کی الجھن کا باعث ہیں کیا آپ پر کوئی ایسی ذمہ داری ڈال دی گئی ہے جو آپ کی قوت سے باہر ہو یا کام کی زیادتی آپ کو ٹینشن میں مبتلا کیے ہوئے ہے۔

اپنے مسائل ان لوگوں سے بیان کریں جن پر آپ کو اعتماد ہے۔

مشہور وزیراعظم مسٹر چرچل اور سلف اسٹارٹ انجن کے موجد کیٹرنگ بہت مصروف انسان تھے۔ دونوں سے علیحدہ علیحدہ سوال کیا گیا کہ وہ اس مصروفیت کی وجہ سے پریشان تو نہیں ہوتے۔ دونوں کا جواب تھا **"ہمارے پاس پریشان ہونے کیلئے وقت ہی نہیں"** ریسرچ سکالروں کا قول ہے کہ انہیں لیبارٹری میں سکون ملتا ہے حالانکہ وہاں دن رات مسلسل کام ہوتا ہے۔

جنگ عظیم کے بعد جب فوجی واپس اپنے وطن پہنچے تو وہ دماغی طور پر پریشانی اور اضطراب کا مرقع تھے۔ ان میں اکثر راتوں کو چنگھاڑتے اور بعض دن کے وقت بڑی عجیب وغریب حرکات کرتے، کبھی غم میں ڈوب جاتے اور کبھی کچھ بڑبڑا کر اچانک جاگ اٹھتے، وہ جن ڈاکٹروں کے زیر علاج رکھے گئے ان کا کہنا تھا کہ ادویات نے انہیں اتنا فائدہ نہیں دیا جتنا فائدہ انہیں مصروف زندگی نے دیا۔ ایسے مریضوں کو مچھلیاں پکڑنے، فٹبال اور گالف کھیلنے، کشتی رانی کرنے، باغبانی اور اس طرح کے چھوٹے چھوٹے مشغلوں میں مصروف رکھا جاتا ہے حتیٰ کہ وہ بہت جلد صحت یاب ہوجاتے ہیں۔ علاج بذریعہ مصروفیت قدیم یونانیوں کی اصطلاح ہے۔

بن فریکین کے دور میں نیم حکیموں نے انہیں ایک ابتدائی سا ذہنی شفاخانہ کا معائنہ کرایا۔ تو انہوں نے دیکھا کہ مریضوں سے سن کی رسی بٹنے کا کام لیا جارہا تھا۔ صاحب کا پہلا جملہ یہی تھا کہ "ان بے چاروں سے کام نہ لو"، لیکن جب انہیں بتایا گیا کہ جن مریضوں کو مصروف رکھا جائے وہی مطمئن اور ذہنی آلائشوں سے محفوظ رہتے ہیں تو وہ بات کی تہہ تک پہنچ گئے اور فوراً اپنا جملہ واپس لے لیا۔

ایک میاں بیوی کا جوان لڑکا پرل ہاربر کی تباہی سے ایک دن بیشتر فوج میں بھرتی ہوا تھا۔ اس واقعہ نے خاتون مذکورہ کی نیند اڑا دی۔ انہیں اپنے لڑکے کا غم کھائے جاتا تھا۔ وہ کہاں ہوگا؟ کیا کام کررہا ہوگا؟ کس حالت میں ہوگا؟ کیا اس پر بم برس رہے ہوں گے؟ وہ کون سی تکالیف سے دوچار ہوگا؟ اس طرح کے بہت سے تفکرات نے اسے گھیر رکھا تھا اور ان بے جا تفکرات اور سوچوں کی وجہ اس کے تمام معمولات زندگی معطل ہوکر رہ گئے تھے۔

آخر انہوں نے اپنے غم کو ہلکا اور کم کرنے کیلئے اپنے آپ کو مصروف رکھنے کا آغاز کیا۔ گھر کی نوکرانی کو جواب دے دیا۔ سارا کام اپنے ہاتھوں سے کرنے لگیں۔ لیکن اس سے چنداں فرق نہ پڑا۔ انہوں نے ایک سٹور کے سیلز ڈیپارٹمنٹ میں ملازمت شروع کرلی۔ سٹور کے جس حصے میں یہ خاتون مصروف عمل ہوئیں وہ سٹور کا مصروف ترین حصہ تھا۔

وہ سارا دن سودا سلف فروخت کرتیں، گھر پہنچتیں تو اس قدر تھک چکی ہوتیں کہ سیدھی جاکر بستر پر لیٹ جاتیں اور نیند کی آغوش میں چلی جاتیں کیسا غم اور کیسی پریشانی، کیسے تفکرات، اب اس خاتون کو ان بے جا تفکرات کے لئے وقت ہی نہ تھا۔ لہٰذا وہ چاق و چوبند رہنے لگیں۔

جارج برنارڈ شا کا قول ہے کہ ذہنی شکستگی اور بددلی محض اس لیے پیدا ہوتی ہے کہ آپ یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ میں خوش ہوں یا غمگین۔ **اٹھیے!** کمر ہمت باندھیے، کچھ کیجئے اور مصروف رہیے۔

**پریشان آدمی کو کام میں مصروف رہنا چاہیے۔**



## ہائی بلڈ پریشر کیلئے گراں قدر تحفہ

**اس جدید دور میں جہاں انسان کو مشینی آسائشوں اور الیکٹرانک میڈیا سے بہت سی راحتیں میسر ہوئیں ہیں وہاں انہی کی وجہ سے بہت سی ایسی بیماریاں بھی جنم لے رہی ہیں جو دور قدیم میں نہ تھیں۔ ان میں سے ایک ہائی بلڈ پریشر بھی ہے یہ ایسا خطرناک مرض ہے جو ایک چلتے پھرتے انسان کو بے بس حواس باختہ اور زندگی سے عاجز بنا دیتا ہے ایسے مجبور اور بے بس حضرات کیلئے عبقری کی تیار کردہ "فشاری" ایک لاجواب حیرت انگیز زوداثر دوا ہے۔ اس کے چند ماہ کا مستقل استعمال ہائی بلڈ پریشر کو ہمیشہ کیلئے جڑ سے ختم کردیتا ہے۔**

**قیمت:-/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوا برائے دس یوم)**

**ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟ اس کیلئے ماہنامہ عبقری کی گراں قدر کتاب "ہائی بلڈ پریشر کا سائنسی روحانی علاج" پڑھنا نہ بھولیں!**



**دمہ کیلئے:** (دمہ) میں پیاز کا رس، شہد ہر ایک ایک پاؤ سوڈا بائیکارب، پانچ تولہ، تینوں کو ملا کر رکھ لیں۔ صبح وشام ایک ایک چمچ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

# غذائی عادات میں تبدیلی اور بدلتے موسم

سید رشید الدین احمد

**بدلتے موسم کے لحاظ سے آنے والے سخت موسم کا مقابلہ کرنے کیلئے ہمیں ابھی سے اس کی تیاری کرنی چاہیے۔ اپنے مدافعتی نظام کو قوی اور چست رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ حیاتین اور معدنیات سے پر غذائی اشیاء کے استعمال پر توجہ دی جائے**

ریکارڈ توڑ گرمی اور بارشوں کے بعد آسمان اڑتے ابر پاروں سے صاف ہوتا جارہا ہے' ہوا میں نمی کا تناسب گھٹتا جارہا ہے۔ جاڑے ابھی دور ہیں لیکن خزاں کے رنگ جگہ جگہ نمایاں ہورہے ہیں۔ پتے گہرے سبز سے ہلکے زرد ہونے لگے ہیں رات اور دن برابر ہوگئے ہیں۔ خزاں کے سنہری' سرخ و زرد رنگوں سے ظاہر ہورہا ہے کہ جاڑے آنے والے ہیں۔ انتہائی شمال میں برف باری ہوگی تو جنوبی علاقوں میں ہوا خشک و سرد ہوتی جائے گی۔ دن چھوٹے اور راتیں لمبی ہوجائیں گی۔

بدلتے موسم کے لحاظ سے آنے والے سخت موسم کا مقابلہ کرنے کیلئے ہمیں ابھی سے اس کی تیاری کرنی چاہیے۔ اپنے مدافعتی نظام کو قوی اور چست رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ حیاتین اور معدنیات سے پر غذائی اشیاء کے استعمال پر توجہ دی جائے۔ اگر آپ روزانہ موسم کی سبزیاں اور موسمی پھل باقاعدگی سے کھارہے ہیں تو پھر حیاتین و معدنیات کی گولیوں کا استعمال ضروری نہیں ہے لیکن اکثر صورتوں میں ان کا استعمال ضروری ہوجاتا ہے مثلاً شمالی علاقوں میں جب سورج کی روشنی کم ہوجاتی ہے' جسم میں حیاتین د (وٹامن ڈی) کی کمی واقع ہوسکتی ہے۔ ایسی صورت میں اس حیاتین کا اہتمام کرنا ضروری ہوتا ہے خاص طور پر بوڑھوں کو اس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس حیاتین کے ساتھ کیلشیم کی فراہمی سے ہڈیاں اور دانت مضبوط رہتے ہیں۔ شیرخوار اور چھوٹے بچوں کیلئے بھی یہ بہت ضروری ہوتی ہیں۔

دوسری اہم حیاتین جس سے مدافعتی نظام چوکس اور مضبوط رہتا ہے' حیاتین ج ہے۔ قدرت خزاں کے موسم میں ہمیں یہ کینو' فروٹر' مالٹے' گریپ فروٹ' لیموں اور گہرے سبز رنگ کی ترکاریوں مثلاً پالک' میتھی' چولائی اور سرسوں کے ساگ کی صورت میں خوب فراہم کرتی ہے۔ آنے والے موسم کے مقابلے کیلئے ان کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ یہ حیاتین چونکہ جسم میں جمع نہیں رہتا اس لیے جاڑوں میں بھی ایسے ترش پھل اور ساگ کھاتے رہنا چاہیے۔

ایک شخص کیلئے روزانہ 40 ملی گرام حیاتین ج کافی سمجھی جاتی ہے لیکن تمباکو پینے اور کھانے والوں کیلئے اس کی دوگنی مقدار درکار ہوتی ہے۔ اگر آپ حقہ' سگریٹ' بیڑی پیتے ہوں اور پان نسوار استعمال کرتے ہوں تو روزانہ دگنی مقدار میں یہ حیاتین استعمال کیجئے۔ سخت سردی والے علاقوں میں اس حیاتین کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔ ماہرین کی اکثریت تسلیم کرتی ہے کہ اس حیاتین سے نزلے زکام کی شدت میں بہت کمی ہوجاتی ہے کیونکہ یہ دراصل جسم کے مدافعتی نظام کو مستحکم رکھتی ہے۔

## نزلے کی ڈھال

ٹورنٹو کینیڈا کی ڈاکٹر کیتھلین کیر کا شمار ممتاز معالجین میں ہوتا ہے۔ وہ غذائی حیاتی کیمیا اور مدافعتی طب کی ماہر خصوصی ہیں۔ ڈاکٹر کیتھلین کیر حیاتین ج کو نزلے کی ڈھال قرار دیتی ہیں۔ ان کے مطابق جوں ہی نزلے کے آثار پیدا ہوں ہر ایک گھنٹے بعد ایک سے دو گرام یہ حیاتین استعمال کرنے سے ابتدائی چند گھنٹوں میں نزلے کا حملہ پسپا ہونے لگتا ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے کہ جب جسم میں نزلے کا وائرس اپنی تعداد بڑھانے لگتا ہے۔

ایک معالج ڈاکٹر گلائن کے مطابق زیادہ مقدار میں یہ حیاتین غذا کے بجائے دراصل دوا بن جاتے ہیں اس لیے انہیں صرف معالج کی نگرانی ہی میں استعمال کرنا چاہیے۔

## جلد اور موسم

موسم کے سرد ہونے کے جلد پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سردی میں اضافے سے جلد میں خشکی بڑھنے لگتی ہے۔ سوریاسس کی شکایت بھی دھوپ کی کمی سے بڑھ جاتی ہے۔ انگیٹھی اور آگ سے کمرے گرم تو ہوجاتے ہیں لیکن ان میں خشکی بھی بڑھ جاتی ہے جس سے جلد اور بھی خشک رہنے لگتی ہے اس لیے ایسے کمروں میں کھلے برتن میں پانی بھر کر رکھ دینا چاہیے۔ اس طرح ہوا میں خشکی کا تناسب کم ہوجاتا ہے۔ جلد کو خشکی سے بچانے کیلئے روغن بادام اور عرق گلاب کو خوب ملا کر (ایملشن بنا کر) چہرے اور ہاتھوں وغیرہ پر لگانا مفید ہوتا ہے۔ اس طرح جلد خشکی سے محفوظ رہتی ہے۔ اسی طرح بہت گرم پانی کے غسل سے بھی جلد میں خشکی بڑھ جاتی ہے۔ اس کیلئے یہ مناسب ہے کہ پانی میں تھوڑی سی گلیسرین ملا لی جائے یا غسل سے پہلے زیتون یا تل کا تیل جسم پر لگا لیا جائے۔ اس سے جلد کی پرتیں نہیں اترتیں اور خشک خارش بھی نہیں ہوتی۔

ایک ماہر کے مطابق موسم خزاں میں کبھی کوئی دن گرم رہتا ہے تو کسی روز سردی ہوجاتی ہے۔ اس کی وجہ سے جلد کا نظام گویا پریشان ہوجاتا ہے۔ دن گرم ہو تو جلد چکنا مادہ سیبیم زیادہ بناتی ہے تو اگلے روز کی ٹھنڈک اسے خشک کردیتی ہے یعنی اس میں پانی کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ہمارے دیہی معاشروں میں اس کیلئے ''تیل پانی'' کا استعمال عام ہے' لیکن اب ایسے لوشن بھی دستیاب ہیں جو جلد کو تر یعنی گیلا رکھتے ہیں انہیں غسل کے بعد جلد پر لگانے سے خشکی نہیں ہوتی۔

## خزاں اور جسم

قدیم طبوں' طب چین اور طب اسلامی کے مطابق خزاں کا موسم بالخصوص پھیپھڑوں کیلئے مضر ثابت ہوتا ہے۔ چنانچہ اس موسم میں چھینکوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ ناک بہتی ہے' گلا خراب رہتا ہے اور کھانسی ہوتی ہے اور یہ تکالیف رات اور دن کے کسی بھی حصے میں ہوسکتی ہیں' اس لیے ان کا مقابلہ کرنے کیلئے ضروری دوائیں وغیرہ پہلے ہی سے فراہم رکھنی چاہئیں مثلاً کوئی اچھا بام کھولتے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ لینے سے ناک کی اندرونی جلد ورم سے محفوظ رہے گی تو گلے کی خراش کو بھی آرام آئے گا۔ اسی طرح گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر خالص شہد ملا کر اس کی چسکیاں لینے سے بھی بہت آرام پہنچے گا۔

ایک پیالی گرم قہوے میں لونگ' دار چینی' سیاہ مرچ اور سونٹھ کے سفوف کی ایک چٹکی ڈال کر اسے شہد سے میٹھا کرکے پینے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے ناک کھلنے کے علاوہ گلا بھی صاف ہوجاتا ہے اور جسم میں حرارت کے بڑھنے سے سردی کا زور بھی ٹوٹ جاتا ہے۔

گھر میں بنفشہ اور برگ تلسی تازہ یا خشک موجود رہے تو ان کی چائے بھی بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

یوں تو ہمارے ہاں لہسن کا استعمال کھانوں میں بہت عام ہے لیکن چونکہ اسے خوب بھونا جاتا ہے اس کی دوائی خصوصیات ختم ہوجاتی ہیں اس لیے خزاں کے آتے آتے اس کی چٹنی کا استعمال کرنے سے سردی کے عوارض کے علاوہ خون میں مضر روغنی اجزاء یعنی کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائڈز کی سطح بھی کم رہتی ہے۔ ریاح اور گیس کی تکلیف کم ہوتی ہے تو آنتوں کی حرکت درست رہتی ہے۔ ناشتے اور رات کے کھانے کے ساتھ لہسن' ہری مرچ' ہرے دھنیے اور پودینے کی چٹنی کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔

بدلتے موسم کے تقاضے پورے کیجئے۔ اس سے ہاریے نہیں' مقابلہ کیجئے۔ اس کا اصل تقاضا یہی ہے کہ آپ خود کو مضبوط اور توانا رکھیں۔

# ذیعقدہ کی برکات سے استفادہ

ذیقعدہ کے مہینے میں چاہیے کہ ہر جمعہ کے دن نمازِ جمعہ کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حج وعمرہ کا ثواب حاصل ہوگا

ذیقعدہ اسلامی سال کا گیارھواں مہینہ ہے۔ یہ بڑا مبارک اور حرمت والا مہینہ ہے‘ اس مہینے میں عرب جنگ کو ترک کر دیتے تھے اور اپنے گھروں میں بیٹھے رہتے تھے۔ حضور نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ ذیقعدہ کا مہینہ بہت بزرگی والا مہینہ ہے اور اس ماہ کی عبادت بہت افضل ہے۔

**ذی قعدہ کا چاند:۔** جب ذیقعدہ کا چاند دیکھے تو یہ کہے:۔

اَللّٰھُمَّ ھٰذَا الشَّھْرُ اَوَّلُ مِنْ شَھْرِ الْحَرَامِ وَ اَوْ سَطُھَا مِنْ شُھُوْرِ حَجِّ بَیْتِکَ الْحَرَامِ فَاغْفِرْ لَنَا جَمِیْعَ الْمَعَاصِیْ وَالْاٰثَامِ وَلَا تُؤَ اخِذْنَا بِالنَّوَاصِیْ وَالْاَقْدَامِ یَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ

**پہلی شب:۔** اس مہینے کی پہلی شب کو چاہیے کہ تیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ زلزال پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک مرتبہ سورۂ نباء یعنی عم یتساءلون پڑھے۔ اس کے علاوہ جو کوئی ذیقعدہ کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تیئیس تیئیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نماز کے بعد نہایت خشوع وخضوع کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے اور خلوص دل سے توبہ کرے تو انشاءاللہ تعالیٰ اس کی توبہ قبول ہوگی اور اللہ تعالیٰ اس کو بخش دیں گے۔

**نفلی روزہ:۔** جو کوئی ذیقعدہ کے مہینہ میں کسی بھی دن نفلی روزہ رکھے گا تو بفضل باری تعالیٰ اسے عمرے کا ثواب عطا ہوگا اگر کوئی سوموار کو روزہ رکھے تو ثوابِ عظیم حاصل ہوگا۔

**جمعہ کے نوافل:۔** ذیقعدہ کے مہینے میں چاہیے کہ ہر جمعہ کے دن نمازِ جمعہ کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حج وعمرہ کا ثواب حاصل ہوگا۔

**دو رکعت نفل:۔** ذیقعدہ کے مہینے کی ہر شب کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے انشاءاللہ تعالیٰ ہر رات عمرہ کی عبادت کا ثواب حاصل ہوگا۔

**ترقی درجات کیلئے:۔** جو کوئی چاہے کہ بارگاہ الٰہی میں اس کا درجہ بلند ہو جائے‘ اللہ تعالیٰ اس پر اپنا خصوصی فضل و کرم نازل فرمائے تو اُسے چاہیے کہ وہ ذیقعدہ کے مہینہ کی نو تاریخ کی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ مزمل پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد تین مرتبہ سورۂ یٰسین پڑھے۔

**جمعرات کی شب:۔** ذی قعدہ کے مہینے میں جو کوئی ہر جمعرات کی شب سو رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو بفضلِ باری تعالیٰ اسے ثوابِ عظیم حاصل ہوگا۔

**آخری دن:۔** جو کوئی ذیقعدہ کے مہینہ کی آخری تاریخ کو چاشت کے وقت دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین سو مرتبہ سورۃ القدر پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد گیارہ مرتبہ یہ درود پاک پڑھے

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِ نَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا وَ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ مَعْدَنِ الْجُوْدِ وَالْکَرَمِ وَ اَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ

اس کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھے اور سجدے میں جا کر اللہ تعالیٰ سے جو بھی جائز دعا مانگے گا انشاءاللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

### دانت درد کی آزمودہ دعا

امام بیہقی حضرت عبداللہ بن رواحہؓ سے نقل کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دانت درد کی شکایت کی تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا دست مبارک ان کے رخسار پر جس میں درد تھا رکھ کر سات مرتبہ پڑھا اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ عَنْہُ مَایَجِدُ وَ فُحْشَہٗ بِدَعْوَۃِ نَبِیِّکَ الْمُسْکِیْنِ الْمُبَارَکَ عِنْدِکَ ترجمہ: اے اللہ جو تکلیف یہ شخص محسوس کر رہا ہے اس کو اس کی سختی کو دور فرما دیجئے اپنے نبیؐ کی دعا سے جو آپ کے نزدیک بابرکت ہے۔ دستِ مبارک ابھی اٹھایا بھی نہ تھا کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے درد کو رفع فرما دیا۔ **(مسز جمشید)**

## ماہانہ روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنوں کہنے لگیں

**ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات**

اس ماہ کی روحانی محفل 9 اکتوبر بروز ہفتہ صبح 7 تا 8 بجکر 10 منٹ‘ 20 اکتوبر بروز بدھ شام 5 سے 6 بجکر 12 منٹ تک‘ 29 اکتوبر بروز اتوار دوپہر 2 بجکر 15 منٹ سے 3 بجکر 27 منٹ تک سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ o پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاءاللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

**ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں**

**(نوٹ:) 1**- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماع نہیں ہوتی۔

**(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)**

### روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

**محترم حکیم صاحب السلام علیکم!** میں روحانی محفل میں بڑے اہتمام اور ذوق شوق سے شرکت کرتی ہوں۔ اس سے میری بہت سی مشکلات حل ہوگئی ہیں۔

**فوائد:** روحانی محفل کی برکت سے ہمارے گھر میں پرسکون ماحول ہوگیا ہے‘ پہلے ہمارے رشتے دار ہمیں تنگ کرتے رہتے تھے‘ گھر کے روز روز کے جھگڑے ختم ہوگئے ہیں‘ بچے پڑھائی میں دل لگاتے ہیں‘ جس دن سے روحانی محفل میں شرکت کی ہے اسی دن سے ان کا سلوک **(باقی صفحہ نمبر 46)**



**متواتر نعمتیں:** جب تم میں سے کسی شخص پر متواتر اوپر تلے نعمتیں آئیں تو اس کو اپنے اوپر رونا چاہئے۔ کیونکہ یہ اس طریقہ پر چل پڑا جو صالحین کا نہیں ہے

# شاہ حسن غزنوی کے خاص بیاض سے

جب کوئی دلہن اپنے گھر سے شادی کے موقع پر رخصت ہو تو اسے چاہیے کہ راستے میں دل میں ''یارؤف'' پڑھتی جائے اور خاوند سے پہلی ملاقات تک پڑھتی رہے۔ انشاء اللہ خاوند ہمیشہ وفادار اور مہربان رہے گا۔

## کتے کے کاٹے کا علاج

اگر کسی کو کتا کاٹ لے جو پاگل کتا نہ ہو بلکہ عام کتا ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل نقش باوضو لکھ کر کالے کپڑے میں موم جامہ کر کے مریض کے گلے میں ڈال دے اور اپنی مالی حیثیت کے مطابق میٹھا زردہ یا حلوا باوضو پکا کر اس کا ایصال ثواب حضرت خواجہ اویس قرنی رضی اللہ عنہٗ کی روح کو کرے اور وہ زردہ یا حلوا کسی نمازی آدمی یا معصوم بچوں کو کھلائے۔ یہ دونوں آیتیں باوضو عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھے اور مریض کو دو دن تک پانی میں گھول کر پلاتے رہیں تو انشاء اللہ تعالیٰ مریض پر کتے کے کاٹنے کے اثرات بد پیدا نہ ہوں گے اور اس کا زخم دنوں میں بالکل ٹھیک ہوجائے گا۔ وہ آیات یہ ہیں:۔

(1) سَلَامٌ قَوْلاً مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍo (یٰسین 58)

(2) اِنَّھُمْ یَکِیْدُوْنَ کَیْدًاo وَّ اَکِیْدُ کَیْدًاo (طارق 16,15)

## مقدمہ میں کامیابی کا عمل

مقدمہ کی کامیابی کیلئے روزانہ کسی بھی نماز کے بعد 133 دفعہ پڑھیں۔ حق پر ہو تو پڑھے' ناحق پڑھنے والا از خود مصیبت میں گرفتار ہوسکتا ہے

وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَھَقَ الْبَاطِلُ اِنَّ الْبَاطِلَ کَانَ زَھُوْقًاo (بنی اسرائیل 81)

## رنج و غم دور کرنے کا عمل

عشاء کی نماز کے بعد 101 دفعہ پڑھنے سے ہر رنج اور غم دور کرنے کیلئے غیب سے مدد کا دروازہ کھلتا ہے۔ وَاُفَوِّضُ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰہِ اِنَّ اللّٰہَ بَصِیْرٌ م بِالْعِبَادِ. (المومن 44)

## نااتفاقی دور کرنے کا عمل

جس شخص کے دل میں اپنی محبت ڈالنی ہو یا جس خاندان میں نااتفاقی ہو تو اتفاق پیدا کرنے کیلئے یہ آیت 11 دفعہ روزانہ پڑھے۔ انشاء اللہ باہمی اتفاق و یگانگت پیدا ہوگی۔

وَاَلَّفَ بَیْنَ قُلُوْبِھِمْ لَوْاَنْفَقْتَ مَافِی الْاَرْضِ جَمِیْعًا مَّا اَلَّفْتَ بَیْنَ قُلُوْبِھِمْ وَلٰکِنَّ اللّٰہَ اَلَّفَ بَیْنَھُمْ اِنَّہٗ عَزِیْزٌ حَکِیْم. (سورۂ انفال 63)

## حصول عزت کا عمل

اگر کوئی شخص کسی کو بدنام کرنے پر تلا ہے اور اس کو اپنی عزت کا خطرہ ہے تو وہ اس دعا کو صبح و شام 41 مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر پھونک لے۔

وَلَا یَحْزُنْکَ قَوْلُھُمْ اِنَّ الْعِزَّۃَ لِلّٰہِ جَمِیْعًا ط ھُوَالسَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ. (یونس 65)

## دل کے مریض کیلئے

جس شخص کو دل کی تکلیف ہو یا دل کمزور ہوگیا ہو' یا گھبراہٹ ہوتی ہو تو اس شخص کو روزانہ سورۂ یٰسین پانی پر دم کر کے پلانا دل کی قوت کا باعث ہوتا ہے۔

## بیٹی کے رشتے کیلئے

جس شخص کی بیٹی کا کوئی رشتہ نہ آتا ہو یا اس میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہو اور کامیابی نہ ہوتی ہو تو وہ سورۂ رحمٰن روزانہ تین مرتبہ پڑھے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھے جب تک کہ کامیابی نہ ہو۔ انشاء اللہ جلد کامیابی نظر آئے گی۔ نبی کریم ﷺ نے سورۃ رحمٰن کو قرآن کی دلہن کہا ہے۔

## فتح و نصرت کا عمل

اگر کسی شخص کا کوئی کام اٹکا ہوا ہو اس کیلئے اور اس کے علاوہ ہر جائز مراد کیلئے اس دعا کو عقیدے کیساتھ اٹھتے بیٹھتے پڑھے۔ یہ دعا فتح کے دروازے کھول دیتی ہے۔ یہ دعا آزمودہ ہے۔

وَلَسَوْفَ یُعْطِیْکَ رَبُّکَ فَتَرْضٰی. (والضحیٰ 5)

## شفاء کیلئے عمل

جو شخص کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہو جو نہ سمجھ میں آنے والی ہو' یا لاعلاج ہو تو وہ بذات خود اس آیت کا کثرت سے ورد کرے۔ رَبِّ اَنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّوَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِیْنَ. (الانبیاء 83)

## خاوند کے مزاج کو نرم کرنا

ایسی عورت جس کے خاوند کا مزاج بہت سخت ہو اور بات بات پر ناجائز غصے کا اظہار کرتا ہو ایسے حالات میں عورت کی زندگی بہت تلخ ہوجاتی ہے تو ایسی عورت کو چاہیے کہ جب خاوند کو روٹی دینے لگے تو اس پر پہلے 111 مرتبہ ''یَاعَفُوُّ'' پڑھ لے۔ اس طرح چالیس دن تک کرے۔ انشاء اللہ خاوند کا مزاج نرم ہوجائیگا اور بدکلامی چھوڑ دے گا اور اپنی عورت سے بہتر سلوک کرنے لگے گا۔

## دلہن کی رخصتی کا وظیفہ

جب کوئی دلہن اپنے گھر سے شادی کے موقع پر رخصت ہو تو اسے چاہیے کہ راستے میں دل میں ''یَارَؤُفُ'' پڑھتی جائے اور خاوند سے پہلی ملاقات تک پڑھتی رہے۔ انشاء اللہ خاوند ہمیشہ وفادار اور مہربان رہے گا۔ ایسے ہی اگر کوئی دولہا دلہن کو گھر لاکر اس وظیفہ کو ایک ہزار ایک سو دفعہ پڑھ کر دلہن سے ملاقات کرے تو بیوی ہمیشہ تابعدار رہے گی اور میاں بیوی کی زندگی خوشگوار رہے گی گھریلو تلخیاں پیدا نہ ہوں گی۔

## جائیداد کے مقدمہ میں کامیابی

اس وظیفہ میں جائیداد کے مقدمے میں کامیابی کے اثرات ہیں لہٰذا جائیداد کی تقسیم میں اگر کسی کے ساتھ ناانصافی ہو رہی ہو یا کوئی دوسرا فریق حصہ دینے پر راضی نہ ہو یا عدالت میں تقسیم جائیداد کا مقدمہ چل رہا ہو تو اس صورت میں 21 روز تک یَارَؤُفُ گیارہ ہزار مرتبہ روزانہ پڑھے پھر ہر تاریخ پر اسے مقدمہ کی پیشی کے وقت دل میں کثرت سے پڑھتا رہے انشاء اللہ مقدمہ میں کامیابی حاصل ہوگی اور جائیداد کا حصہ مل جائے گا۔ اگر کامیابی نہ ہو تو پھر سوا لاکھ پورا کریں۔ انشاء اللہ کامیابی ملے گی۔

## ناسور کیلئے خاص عمل

آج میں آپ کو اپنا ذاتی مشاہدہ لکھ رہا ہوں میرے والد صاحب کو بہت خطرناک ناسور تھا جو کہ کولہے کہ قریب چار یا پانچ انچ گہرا تھا دو دفعہ آپریشن کروایا مگر کچھ مہینوں کے بعد دوبارہ خون رسنا شروع ہوجاتا تھا ڈاکٹر نے کہا یہ بھگندر (فسچولا) ہے بہرحال ہر وقت میرے والد کے پاجامے میں خون لگا نظر آتا تھا۔ میرا بہت دل دکھتا تھا پھر ایک دن عبقری میں اس کا علاج نظر آگیا دل کو بہت تسلی ہوئی وہ علاج بہت آسان تھا مگر جب سے ابو نے شروع کیا اللہ کا کرم ہوا بھگندر کا نام ونشان تک نہ رہا صرف 2 ماہ میں بالکل بند ہوگیا ورنہ ہم تو مایوس ہوچکے تھے۔ تیسرا آپریشن کرانے کے ہمارے پاس پیسے نہیں تھے۔ وہ طریقہ یہ تھا کہ عشاء کے وتر ایک خاص ترکیب سے پڑھنے تھے۔ وتر کی پہلی رکعت میں سورۂ نصر' دوسری رکعت میں سورۂ لہب اور تیسری رکعت میں سورۂ اخلاص پڑھنے سے میرے والد کا بھگندر بالکل صحیح ہوگیا۔ (محمد عارف' کراچی)

# انار کھائیے' بیماریاں بھگائیے

حکیم محمد عثمان

شیریں انار کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھیں جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں پر لگایا جائے۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوگا۔ بصارت قوی ہوگی یہ جتنا پرانا ہوگا اتنا ہی مفید ہوگا۔

ایک انار اور سو بیمار کا محاورہ آپ نے ضرور سنا ہوگا۔ یہ صرف ایک محاورہ نہیں بلکہ اپنے اندر شفائی' غذائی اور دوائی کی ایک سو سے زیادہ بیماریوں کے علاج معالجہ اور صحت و تندرستی کی خوبیاں رکھتا ہے۔

## انار کے طبی خواص

**نزلہ بخار کیلئے:** انار کا شربت اور گاڑھا گاڑھا عرق (جمایا ہوا) شراب کے خمار کو دور کرتا ہے۔ شیریں انار کے پتوں کو سائے میں خشک کر کے شہد ملا کر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں نزلہ بخار کو فائدہ ہوگا۔

**امراض چشم:** آنکھیں دکھیں تو انار کی پتیاں پیس کر اس کی ٹکیہ بنا کر آنکھوں پر باندھنے سے آشوب چشم کو فائدہ ہوگا۔

☆ شیریں انار کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھیں جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں پر لگایا جائے۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوگا۔ بصارت قوی ہوگی یہ جتنا پرانا ہوگا اتنا ہی مفید ہوگا۔

☆ کھٹے انار کو نچوڑ کر پانی (عرق) نکالیں اور برتن میں ڈال کر پکائیں جب وہ گاڑھا ہوجائے تو اسے آنکھوں میں لگائیں۔ یہ دھند کو مفید ہے۔ ☆ انار دانہ کو پانی میں بھگو کر یہ پانی آنکھوں میں لگانے سے آشوب چشم کو فائدہ ہوتا ہے۔

☆ اگر اس کے پھول اور کلیاں تین عدد روزانہ ایک ہفتہ تک نگل لیا کریں تو اس عمل سے سال بھر تک آشوب چشم کا عارضہ نہیں ہوتا۔

**امراض کان:** انار شیریں کے دانوں کا پانی شہد کے ساتھ ملا کر کان میں ڈالنے سے کان کے درد کو آرام ہو جاتا ہے۔

☆ انار ترش کا پانی کان میں ٹپکانے سے کان کا درد رفع ہوتا ہے۔ اگر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر ڈالیں تو زیادہ مفید ہے۔

**امراض ناک:** اگر ناک کے اندر پھنسیاں ہوں تو انار شیریں کا پانی ٹپکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ اس کا پانی ناک میں ٹپکانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

**امراض منہ:** اگر منہ میں چھالے پیدا ہو جائیں جسے منہ آنا کہتے ہیں تو انار ترش کے پانی سے کلیاں کرنے سے آرام ہوتا ہے۔

☆ اگر ترش انار کو مع چھلکے پانی میں جوش دے کر اس سے کلیاں کریں تو مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور ان سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

**امراض سینہ:** انار شیریں کا پانی اور اس کا شربت پینے سے درد سینہ اور کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔ اس کا چوسنا درد سینہ اور پرانی کھانسی کیلئے مجرب علاج ہے چنانچہ انار شیریں میں شکر اور روغن بادام شیریں ملا کر پینے سے پورا فائدہ ہوتا ہے۔

**امراض قلب:** آب انار شیریں اور اس کا شربت مقوی قلب ہے اور خفقان قلب کو رفع کرتا ہے۔ اس طرح انار ترش بھی خفقان گرم میں مفید ہے۔

**معدے کی بیماریاں:** شربت انار مقوی معدہ ہے۔ بخارات معدہ کو رفع کرتا ہے۔ ☆ انار شیریں کے رس میں قدرے شکر چھڑک کر پینے سے تسکین ملتی ہے۔ ☆ انار کے رس میں شہد ملا کر پینے سے بھوک خوب لگتی ہے۔ ☆ ترش اور کھٹ میٹھا انار بھی مقوی معدہ ہے۔ اس کے کھانے سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

**قے اور دست:** سالم انار مع پوست نچوڑ کر پینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ نیز یہ شربت بواسیر کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ اگر بخار کی وجہ سے قے اور دست آ رہے ہوں تو انار ترش کھانے اور اس کا عرق پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ اگر انار کو پانی میں بھگو کر اس پانی کے ساتھ استنجاء کریں تو بواسیر بند ہو جاتی ہے۔

**امراض جگر و طحال (تلی):** انار شیریں' یرقان' طحال (تلی) اور استسقاء میں مفید ہے۔ استسقاء میں جہاں دوسرے میوہ جات کھانے کی اجازت نہیں وہاں مریض کیلئے سالم انار نا صرف جائز ہے بلکہ نفع بخش ہے۔ سالم انار کو نچوڑ کر اس کا پانی چودہ تولہ سے تئیس تولہ تک لیں اور اس میں تین تولہ سے چھ تولے تک شکر سفید ملا کر مریض کو پلانے سے صفرا دستوں کی راہ نکل جاتا ہے اور معدے کو قوت پہنچتی ہے۔ اس مقصد کیلئے یہ ہلیلہ زرد کی طرح کام دیتا ہے۔ انار ترش جگر کی گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔

### عینک سے سو فیصد نجات

ایک سرمہ ڈالنے والی سلائی لیں' سلائی کو پیاز میں چبھو کر پہلے دائیں آنکھ میں بسم اللہ پڑھ کر لگائیں اور پھر دوبارہ پیاز میں دوسری جگہ چبھوئیں اور دوسری آنکھ میں بسم اللہ پڑھ کر لگائیں۔ انشاء اللہ چھ سات ماہ میں عینک سے نجات مل جائیگی۔ (محمد ادریس خان' لاہور)

# جادو کے متعلق اہم معلومات

جس شخص پر جادو کیا گیا ہو اگر اس کے معدے میں دائمی درد رہتا ہو تو اس بات کی دلیل ہوتی ہے کہ اسے جادو پلایا یا کھلایا گیا ہے

جادو کی علامات کا مرض کی علامات سے اشتباہ ہو سکتا ہے۔

☆ جس شخص پر جادو کیا گیا ہو اگر اس کے معدے میں دائمی درد رہتا ہو تو اس بات کی دلیل ہوتی ہے کہ اسے جادو پلایا یا کھلایا گیا ہے۔

☆ قرآنی علاج دو شرطوں کے ساتھ فائدہ مند ہوتا ہے۔

1۔ معالج اللہ کی شریعت کا پابند ہو۔ 2۔ قرآنی علاج کی تاثیر پر مریض کو مکمل یقین ہو۔

☆ جادو کی بیشتر قسموں میں درج ذیل علامت موجود ہوتی ہے سینے کی گھٹن خاص کر رات کے وقت۔

☆ جادو کی جگہ کا دو باتوں سے پتہ چل سکتا ہے: ایک تو یہ کہ جن خود بتائے کہ اس نے فلاں جگہ پر جادو رکھا ہوا ہے اور آپ اس کی یہ بات اس وقت تک درست نہ تسلیم کریں جب تک ایک آدمی بھجوا کر اس کی بتائی ہوئی جگہ سے جادو کی موجودگی یا عدم موجودگی کی تصدیق نہ کروالیں' کیونکہ جنوں میں جھوٹ بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

☆ مریض یا معالج کسی فضیلت والے وقت میں (مثلاً رات کا آخری تیسرا حصہ) پورے اخلاص اور خشوع و خضوع کے ساتھ دو رکعات نفل ادا کرے اور اللہ سے دعا کرے کہ وہ جادو کی جگہ کے متعلق اسے خبردار کردے آپ کو خواب کے ذریعے یا احساس و شعور کے ذریعے یا غالب گمان کے ذریعے معلوم ہو جائے گا کہ جس چیز پر جادو کیا گیا ہے وہ فلاں جگہ پر پڑی ہوئی ہے اگر ایسا ہو جائے تو اللہ تعالیٰ کا شکر بجالانا چاہیے۔

☆ جادو کی تمام قسموں کے علاج کیلئے آپ کلونجی کے تیل پر دم کر سکتے ہیں جسے مریض متاثرہ عضو پر صبح و شام مل سکتا ہے۔ ☆ صحیحین میں ایک حدیث موجود ہے جس کے الفاظ یوں ہیں: ''کلونجی میں ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے'' (صحیح بخاری) **(صفحہ نمبر 451)**

**(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں''نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)**

# آنکھیں سوج جاتی ہیں ❁ آپریشن کے بعد قے ❁ ایگزیما ❁ نسخہ مقوی دماغ ❁ قبض ❁

**پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں:** ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

## ایگزیما

ایک سال قبل مجھے خارش کی بیماری ہوئی تھی' ایک ہفتہ رہی پھر وہ ختم ہوگئی لیکن خارش کے ختم ہونے کے دو ماہ بعد میرے ہاتھ کی انگلیوں میں چھوٹے چھوٹے دانے نمودار ہوئے جن میں اتنی شدید خارش ہونے لگی ہے کہ برداشت سے باہر ہوجاتی ہے پھر ان دانوں سے پیپ دار پانی نکلنے لگتا ہے پھر کھرنڈ سا آجاتا ہے۔ اس کی وجہ سے میرا ذہنی سکون ختم ہوگیا ہے۔ علاج کروا کے بالکل تھک چکی ہوں' لڑکی ہوں' گھر کا کام بھی آخر کرنا پڑتا ہے' کسی بھی طرح مجھے اس مصیبت سے چھٹکارا ملے۔ **(فرزانہ' لاہور)**

**مشورہ:** یہ ایگزیما ہے فی الحال نو دانے عمدہ فربہ عناب توڑ کر رات کو ایک کپ میں ڈالیں اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈال دیں اور ململ کے کپڑے سے ڈھانپ دیں' صبح اٹھ کر پانی نتھار کر پی لیں۔ اکتالیس دن اسی طرح کریں۔ اس دوران صابن کا استعمال بہت ہی کم کریں' صرف بیسن سے ہاتھ دھولیا کریں۔ پانی بھی مضر ہے' ہاتھوں کو حتی الامکان پانی سے بھی بچائیں۔ مرچ مسالہ کھٹائی کا استعمال نہ کریں' نہ ہی گرم چیزیں استعمال کریں۔ غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

## ٹائیفائیڈ کے بعد

14 سال عمر ہے اب سے سات سال پہلے مجھے ٹائیفائیڈ ہوا تھا' اس کے بعد سے زندگی عذاب ہوگئی ہے' مسلسل علاج اور دواؤں پر جی رہی ہوں۔ کچھ دن ٹھیک رہتی ہوں پھر وہی حالت ہوجاتی ہے۔ ایف اے کے بعد تعلیم کو بھی خیرباد کہنا پڑا' اس طرح تمام منصوبے دھرے کے دھرے رہ گئے۔ میری بیماری کی علامات یہ ہیں۔ دل کمزور ہوگیا ہے کوئی بات برداشت نہیں کرسکتی۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے برف کی طرح رہتے ہیں اور بے تحاشا پسینہ آتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے سر چکراتا ہے سارا جسم بے جان ہوجاتا ہے۔ چلنے پھرنے سے ٹانگوں میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ ٹھنڈی چیز کھانے سے جسم درد کرتا ہے گرم چیز کھانے سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی ہے' منہ سوکھتا ہے' پانی کڑوا لگتا ہے' ناخن پیلے ہیں۔ ڈاکٹری دوا زبان پر رکھتے ہی حالت بہت خراب ہوجاتی ہے۔ **(نائلہ' لاہور)**

**مشورہ:** سفوف طباشیر کسی بھی اچھے قابل اعتماد طبیب سے خرید لیں۔ دن میں تین بار آدھی چائے کی چمچی غذا سے ایک گھنٹہ پہلے پانی سے پھانک لیں۔ غذا میں کدو کا استعمال زیادہ کریں۔ مرچ گرم مسالہ کے بغیر کدو کے قتلوں کا سوپ بنا کر پیا کریں۔ آرام کریں' گرمی یا دھوپ سے بچیں 21 دن کے بعد اپنی کیفیت دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 8,6 استعمال کریں۔

## زکام' نزلہ

دو سال پہلے مجھے زکام ہوا۔ نزلہ زکام کی دوائیں مسلسل کھاتی رہی ہوں مگر کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ اس کے بعد میرا گلا خراب رہنے لگا' گلے کے اندر ریشہ گرنے لگا ساتھ ہی بال بھی گرنے لگے۔ کمزوری شدید محسوس ہوتی ہے خاص طور پر دماغی کام تو بالکل نہیں ہوتا۔ **(شازیہ' مدن پورہ)**

**مشورہ:** صبح نہار منہ خمیرہ ابریشم اصلی بنا ہوا کسی قابل اعتماد طبیب سے خرید لیں۔ آدھی چائے کی چمچ کھائیں۔ سوتے وقت اطریفل اسطوخودوس چھ گرام میں ایک رتی کشتہ مرجان اصلی اسطوخودوس باریک پیا ہوا ایک گرام اور خالص شہد ایک چائے کی چمچی ملا کر کھالیا کریں۔ ایک چمچی نمک ایک گلاس پانی میں جوش دیکر نیم گرم غرارے بھی کیا کریں۔

## آپریشن کے بعد قے

دس سال پہلے میرے پتے کا آپریشن ہوا تھا اس کے بعد دست آنے لگے۔ بس کبھی الٹی آتی رہتی ہے تو کبھی دست شروع ہوجاتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی دوائیں اس قدر کھائی ہیں کہ اب تو ڈاکٹر دوا یا کوئی بھی دوا زبان پر رکھتے ہی میری حالت بالکل پاگلوں جیسی ہوجاتی ہے اور جب تک دوا پوری قے کے ذریعے نکل نہیں جاتی' میری حالت ٹھیک نہیں ہوتی۔ میری عمر 33 سال ہے' بیوہ ہوں' دوا بھی خرید نہیں سکتی' اگر کہیں سے کچھ کر کے دوا خرید بھی لوں تو کھا نہیں سکتی یہ کالم پڑھنے کا بہت شوق ہے' بہت عرصہ سے پڑھتی ہوں۔ آپ کو میں نے آپ کو بڑی امید سے خط لکھا ہے۔ **(فردوس' لاہور)**

**مشورہ:** آپ کابلی بیدانہ انار جو عام طور پر سفید اور بالکل میٹھا ہوتا ہے اس کے دانے نکال لیں۔ اسی طرح قندھاری انار جو سرخ ہوتا ہے اس کے دانے کھٹ میٹھے ہوتے ہیں وہ دانے نکال لیں۔ دونوں قسم کے انار کے دانے ہم وزن ہوں مثلاً آدھ آدھ پاؤ ہوں دونوں کو ملا کر دن میں دوبار کھالیا کریں۔ غذا میں مونگ کی دال' چاول کی نرم کھچڑی یا کسی بھی گوشت کا شوربہ' اچھی طرح سینکی ہوئی چپاتی' اس میں بھگو کر کھائیں۔ پودینے کی چٹنی جس میں لیموں کا رس شامل کیا گیا ہو وہ بھی چاٹ لیا کریں' بس انشاء اللہ فائدہ ہوجائیگا۔ غذا نمبر 1-5 استعمال کریں۔

## دائمی قبض

مجھے دو سال سے شدید ترین قبض ہے۔ دو سال سے ہریڑ کا مربہ بھی بہت مرتبہ کھایا کیونکہ پہلے آپ اکثر قبض کیلئے ہریڑ کا مربہ بتاتے تھے مگر مجھے ہریڑ کے مربے سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ قبض کی وجہ سے شدید کمزوری ہوگئی ہے۔ زیادہ تر خاموش رہتا ہوں' تیرہ سال عمر ہے' جب مجھے کوئی ڈانٹتا ہے تو آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں مگر بولنے کی عادت نہیں ہے۔ **(وقاص احمد' سندھ)**

**مشورہ:** بدل بدل کر پھل کھایا کریں' کسی دن سیب کھائیں' کسی دن انگور کھائیں' کسی دن خربوزہ یا گرما کھائیں' کسی دن پپیتا کھائیں' کسی دن امرود کھائیں' اس سے بہت جلد آپ کو اندازہ ہوجائیگا کہ کس پھل سے آپ کی قبض رفع ہورہی ہے' بس جس پھل سے قبض رفع ہوجائے اسی کا استعمال کرتے رہیں۔ اس کے علاوہ پیاس ہو یا نہ ہو پانی چھ سات گلاس روزانہ ضرور پئیں۔ مناسب ورزش والا کوئی کھیل بھی ضرور کھیلیں۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

## دماغ اور نظر کی تقویت کیلئے لاجواب نسخہ

بہت زیادہ لوگ دماغی کمزوری اور نظر کی کمزوری کے شکار ہیں' میرے پاس اس کے علاج کیلئے قارئین کے ڈھیروں خطوط آتے ہیں۔ عبقری کے قارئین کیلئے نسخہ مقوی دماغ و کمزوری نظر

پیش کیا جاتا ہے۔ یہ نسخہ انتہائی لاجواب اور تیر بہدف ہے۔
**نسخہ:** مغز بادام شیریں عمدہ بیس تولہ، مغز کدو تین تولہ، مغز خیارین تین تولہ، مغز تربوز تین تولہ، مغز خربوزہ تین تولہ، چھوٹی کالی ہڑ دو تولہ، بہیڑہ کا چھلکا دو تولہ، خشک آملہ کا چھلکا دو تولہ (چھلکے سے مراد محض پتلا پوست نہیں ہے بلکہ گٹھلی نکال کر پھینک دیں جو چیز باقی رہے وہ نسخہ میں شامل کرلیں) مغز خشخاش سفید دس تولہ، بادیان یعنی سونف دس تولہ، خشک دھنیا ساڑھے سات تولہ، کوٹ چھان کر بیس عدد بڑے چاندی کے ورق اصلی ملا دیں۔ اس میں چالیس تولے چینی ملالیں۔ لیجئے یہ حیرت انگیز نسخہ تیار ہے۔
**ترکیب استعمال:** ایک بڑا چمچ سفوف کا صبح نہار منہ دودھ سے پھانک لیا کریں۔ نزلے زکام کے عادی مریض اس نسخے کو استعمال نہ کریں۔ البتہ دماغی خشکی والوں کیلئے یہ سفوف نہایت مفید ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اعصابی کمزوری والے یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔ غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

## دماغی وجسمانی صحت کمزور

میری عمر اٹھارہ سال ہے' ایف اے کا طالب علم ہوں' دبلا پتلا ہوں' میری جسمانی صحت بہت کمزور ہے مگر ساتھ ہی دماغی صحت بھی بہت کمزور ہے۔ قد ٹھیک ہے مگر وزن بہت کم ہے۔ یادداشت نہیں ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔ ڈاکٹر خون کی کمی بتاتے ہیں۔ **(ماجد اکرم' فیصل آباد)**
**مشورہ:** نسخہ مقوی دماغ آپ کیلئے نہایت مفید ہے۔ کھانا کھانے کے بعد دوپہر اور رات کو نسخہ مقوی دماغ کے استعمال کے ساتھ تین بڑے چمچ خالص شہد ضرور کھائیں۔ غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

## آنکھیں سوج جاتی ہیں

کافی عرصہ سے میری آنکھوں میں تکلیف ہے۔ آنکھوں میں خارش ہوتی ہے لیکن ذرا سا بھی کھجالوں تو فوراً آنکھیں سوج جاتی ہیں۔ آنکھوں کے قرینہ پر جو جھلی ہے وہ سرخ ہوجاتی ہے اور پھر اس میں ورم آجاتا ہے۔ اس کیلئے بہت آئی ڈراپس استعمال کرچکی ہوں مگر کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ **(ثمرین احمد' لاہور)**
**مشورہ:** صاف ستھرا اصلی خالص عرق گلاب صاف ستھرے ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالیں۔ آنکھوں کو ہاتھ رومال وغیرہ نہ لگائیں۔ مرچ گوشت انڈے گرم مسالے استعمال نہ کریں' نہ ایسی چیزیں استعمال کریں جن میں فولاد ہوتا ہے۔ عرق گلاب دن میں پانچ بار ڈالیں۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

## جواہرات سے بھی قیمتی

☆سب کچھ گنوانے کے بعد بھی آدمی کا مستقبل پاس رہتا ہے۔ ☆تم دنیا کے کسی کونے میں بھی چلے جاؤ لوٹ کر اپنے ہی گھر آؤ گے کیونکہ یہی وہ جگہ ہے جہاں وہ لوگ بستے ہیں جو تمہارے حقیقی خیر خواہ ہیں ☆حق کا پرستار کبھی ذلیل نہیں ہوتا چاہے سارا زمانہ اس کیخلاف ہوجائے۔ ☆باطل کا پیروکار کبھی عزت نہیں پاتا چاہے چانداس کی پیشانی پر نکل آئے۔ **(رفعت خانم' فیصل آباد)**

## مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

### غذا نمبر 1
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

### غذا نمبر 2
انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

### غذا نمبر 3
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

### غذا نمبر 4
دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

### غذا نمبر 5
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

### غذا نمبر 6
کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گھر یلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

### غذا نمبر 7
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

### غذا نمبر 8
آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناناس، رس بھری

# آپ کا حسن پارلر کا محتاج نہیں

شازیہ عبدالقادر، پھولنگر

**ہمارے شوہر حضرات کا سارا دن نظریں بچا کر اپنے کام کرنا اور کھلے عام دعوت نظارہ سے منہ موڑ کر جب گھر لوٹنا تو ایک بے ترتیب حلیے والی اور بے رونق چہرے والی بیوی دیکھنا.....کس قدر ناانصافی ہے' یہ بیوی ہی ہے جسے سجے سنورے روپ میں دیکھنا شوہر کا حق ہے**

اسلام میں کہاں کہاں عورت کو بناؤ سنگھار کی تاکید ہے اور کہاں اس کے بے جا استعمال سے ممانعت ہے کن کے سامنے بناؤ نکھار اور زیب و زینت کا اظہار جائز اور کن کے سامنے جاتے ہوئے احتیاط برتنا ہوتی ہے۔ ان تمام معاملات سے قاریات "عبقری" بخوبی واقف ہوں گی لیکن ایک اہم بات کہ ہماری اکثر بہنیں سر جھاڑ منہ پھاڑ رہنے لگی ہیں۔ عزیز بہنو! خود پر توجہ دیں بلکہ بس تھوڑی سی توجہ دیں یہ توجہ آپ کو نہ صرف بظاہر تروتازہ رکھے گی بلکہ آپ کے مزاج میں بھی تبدیلی لائے گی۔ یہ شوہر حضرات کا حق ہے جس سے پہلوتہی شرعی طور پر منع ہے۔

آج کے دور میں اس کی اہمیت اور بھی زیادہ ہے میڈیا کی تیز رفتاری نے ہماری عورتوں کو بے حجاب کر دیا ہے اور حقوق نسواں کی تحریک نے اسے تتلی تماشا بنا دیا ہے' ایسے میں ہمارے شوہر حضرات کا سارا دن نظریں بچا کر اپنے کام کرنا اور کھلے عام دعوت نظارہ سے منہ موڑ کر جب گھر لوٹنا تو ایک بے ترتیب حلیے والی اور بے رونق چہرے والی بیوی دیکھنا...... کس قدر ناانصافی ہے۔ یہ بیوی ہی ہے جسے سجے سنورے روپ میں دیکھنا شوہر کا حق ہے۔ آیئے میں آپ کو چند ایسے آسان آزمودہ طریقے بتاتی ہوں جس سے آپ کو اپنے شوہر کا حق ادا کرنے میں آسانی ہوگی' اس سے نہ صرف آپ کے مزاج بلکہ گھریلو ماحول میں بھی خاطر خواہ تبدیلی آئے گی۔

## اپنے دن کی ترتیب رکھیں

وقت کو اپنے کاموں کے حساب سے تقسیم کریں' بہتر تو یہ ہے کہ صبح بچوں کو اسکول بھیج کر صفائی' کھانا بنانے اور کپڑے دھونے سے فارغ ہو جائیں۔ ہفتے میں دو دن کپڑے دھونے کیلئے مخصوص کر دیں۔ بہرحال آپ اپنے کاموں کی ترتیب بنا کر وقت تقسیم کر لیں۔ اس طرح خود پر توجہ دینے کا وقت ملے گا۔ نمازوں کو بروقت ادا کریں۔ اب کسی دن بیٹھ کر بترتیب درج ذیل پروگرام پر عمل کریں۔ ایک مہینے میں ایک بار کر لینے سے مطلوبہ بہت زبردست نتائج حاصل ہوں گے' جن بہنوں کی شادی ہونے والی ہو وہ ہر ہفتے اس پر عمل کریں۔ وہ اس ترتیب کو شادی سے ایک ماہ قبل شروع کریں۔

## ہاتھوں کی صفائی (مینی کیور)

ایک چھوٹا برتن لیں ہاتھ سوپ کو گرم پانی میں ملا کر سلوشن بنالیں' اب اس میں ہاتھ ڈبولیں 5 سے 7 منٹ کے بعد نکالیں۔ کسی پرانی ٹوتھ برش کی مدد سے ناخن اچھی طرح صاف کریں۔ اونی جراب ہو تو اسے صابن والے پانی میں بھگو کر نچوڑ کر ہاتھوں پر نرمی سے رگڑیں۔ اب صاف پانی سے دھو کر خشک کر لیں اور کوئی سی بھی موئسچرائزنگ کریم یا لوشن ایک بڑا چمچ مقدار کے برابر لے کر اچھی طرح ہاتھوں کا مساج کریں۔ ہر جمعے باقاعدگی سے ناخن کاٹیں' ناخن ہمیشہ پوروں کے برابر کاٹیں' باقاعدگی سے ایسا کرنے سے ناخن کا سائز پور تک آجاتا ہے اگر آپ زیادہ گہرائی سے کاٹیں گی تو ناخن پور کے اندر گھستے جائیں گے۔ کچن کے کاموں سے یا کپڑے دھو کر فارغ ہوں تو بالائی میں ذرا سا شہد ملا کر ہاتھوں کا مساج کیا کریں آپ دیکھیں گی کہ کچھ ہی دنوں میں ہاتھ نرم و ملائم ہو جائیں گے۔ بس ذرا سی توجہ......

## پاؤں کی صفائی (پیڈی کیور)

ایک بڑا چمچ شیمپو لے کر اتنے نیم گرم پانی میں ڈال کر اتنی جھاگ بنالیں کہ آپ کے پاؤں اس میں ڈوب جائیں۔ اس کے 15 منٹ بعد جھانویں سے اچھی طرح ایڑیاں رگڑیں' ٹخنوں اور پاؤں کی جلد صاف کریں۔ پرانی ٹوتھ برش سے ناخن صاف کریں اور ایڑیوں پر ویزلین مل لیں۔ موئسچرائزنگ لوشن نہ ملے تو بالائی بھی کام میں لائی جاسکتی ہے۔

## چہرے کی صفائی (فیشل)

کسی کھلے منہ کے برتن میں پانی ابال لیں' ایک تولیہ پاس رکھ لیں' اب 2 بڑے چمچ موئسچرائزنگ لوشن لے کر اوپر کی طرف کرتے ہوئے اتنا مساج کریں کہ چہرہ اور گردن سرخ ہو جائے۔ اب ابلنے والا برتن چولہے سے اتار کر چہرے سے ایک فٹ دور رکھیں' سر کے اوپر تولیہ ڈال لیں اور جب خوب اچھا پسینہ آجائے تو تولیہ سے اچھی طرح پونچھ لیں' اب آپ کو ایک اچھا ماسک لگانا ہوگا۔ کریم کے بعد بھاپ لینے سے چہرے کے مسام کھل کر اپنا میل نکالتے ہیں' اب ان کو بند کرنے کیلئے ماسک ضروری ہے جس کیلئے بازار سے کسی بھی اچھی برانڈ کا ماسک بھی لیا جاسکتا ہے اور گھر میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔ بازاری ماسک کو شہادت کی انگلی سے برابر سطح سے آنکھوں کے علاوہ چہرے اور گردن پر لیپ دیں۔ 15 منٹ عموماً خشک ہونے کا وقت ہے۔ جب چہرے پر اکڑاہٹ محسوس ہو تو کسی ایک سرے سے کھینچ کر اتار دیں۔ یہ ماسک لگانے کے بعد آپ چہرے کو زیادہ حرکت نہ دیں۔ اب ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔

گھریلو ماسک تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک بڑا چمچ بالائی' ایک لیموں کا رس' ایک چائے کا چمچ عرق گلاب اور ایک چائے کا چمچ شہد مکس کر لیں اور چہرے پر 15 منٹ کیلئے لگالیں اور ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں' اب آپ کوئی فیئرنس کریم لگا کر لپ سٹک لگائیں اور آنکھوں میں سرمہ ڈالیں۔

## چند اہم باتیں

اگر مونچھیں یا ڈاڑھی کی طرح بال آجائیں تو ان کی صفائی ضروری ہے۔ غیرضروری بالوں کی باقاعدگی سے صفائی کریں چالیس دن کا انتظار نہ کریں۔ جن بہنوں کے چہرے پر چکنائی زیادہ ہو وہ بیسن میں عرق گلاب کے ساتھ 7 بار منہ دھوئیں۔

سر کے بال باقاعدگی سے شیمپو کریں اور جب بھی فرصت ملے تیل ضرور لگائیں' ہفتے میں ایک بار چھٹانک دہی' دو لیموں کا رس اور دو چمچ سرسوں کا تیل لے کر مکس کر کے بالوں کی جڑوں میں لگائیں' 2 گھنٹے بعد سر دھولیں۔ زیادہ دیر نہ لگا رہنے دیں۔

عام پرچون کی دکان سے ابٹن مل جاتا ہے' جو بہنیں دلہن بننے والی ہوں' ان کو اپنے جسم پر ابٹن مل کر صفائی کرنی چاہیے اور چہرے ہاتھ پاؤں اور بالوں کی صفائی پر ایک ماہ قبل توجہ دیں' ہر ہفتے اہتمام کریں یعنی 4 بار آپ کو بھی افاقہ ہوگا اور دولہا صاحب بھی خوش ہوں گے۔

**عزیز بہنو!** یہ ایک چھوٹی سی کوشش کی ہے تاکہ آپ خود کو گھر بیٹھے تروتازہ بنائیں اور شرعی حدود کی پاسداری کریں۔ بیوٹی پارلر والوں کی کمائی میں اضافہ کرنے سے بچیں' اپنے گھروں کو خوشگوار ماحول دیں۔ ہاں ایک اہم بات کہ زیب و زینت کے ساتھ ہرگز غیرمحرموں کے سامنے نہ آئیں' یہ صرف اور صرف آپ کے شوہر کا حق ہے اور کسی کو اس حق میں شامل نہ کریں۔

## رزق کی تنگی دور کرنے کا میرا آزمودہ عمل

کوئی خاص مقرر وقت عشاء یا نماز تہجد کے وقت بلاناغہ مکان بننے تک پڑھتے رہیں اور مکان بنتے ہوئے اگر پیسے ختم ہوتے دکھائی دیں تو روزانہ 151 مرتبہ درود تنجینا پڑھنا شروع کر دیں۔ اللہ تعالیٰ اسباب پیدا کر دینگے۔ **(شازیہ ابراہیم)**

فاروق احمد' خیر پور ٹامیوالی

# معذور بچے کی دعا نے افسروں کو بے بس کر دیا

**ایک دن عصر کی نماز پڑھ کر سیدھا ہو کر بیٹھا تو میرے بائیں جانب ایک معذور تقریباً 11-12 سال کی عمر کا تھا۔ اس نے انتہائی ادب کے ساتھ مجھے سلام کیا۔ میں نے پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ قرآن پاک حفظ کر رہا ہے**

مجھے سروس کرتے ہوئے تقریباً سات سال ہو چکے تھے۔ میں ایک اچھے ادارے میں کام کر رہا تھا' حالات نے پلٹا کھایا' مجھے آفیسرز نے ناپسندیدگی کی بنا پر ٹرانسفر کر کے گھر سے دور پھینک دیا' جہاں شروع میں میرا دل نہ لگا مگر کچھ مہینوں کے بعد میں وہاں سیٹ ہو گیا' میرا دل لگ گیا' جب اس بات کی اطلاع آفیسرز کو ہوئی' یہ تو وہاں جا کر خوش ہے تو انہوں نے مجھے دوسری جگہ ٹرانسفر کرنے کی ٹھان لی اور میرے خلاف طرح طرح کے الزامات لگانے شروع کر دیئے۔ سازشیں شروع ہو گئیں۔ خوش قسمتی سے جو چیف تھا وہ باہر کے علاقے کا تھا۔ اس نے اپنے طور پر خفیہ تحقیقات کروائیں تو معلوم ہوا میں کام صحیح کر رہا ہوں تو یہ سننے کے بعد چیف کچھ دنوں کیلئے خاموش ہو گیا مگر وہ اپنے ماتحت افسروں کے ہاتھوں تنگ تھا' جو مجھے ہر حالت میں بے عزت کروا کے معطل کروانا چاہتے تھے۔

ہر روز مجھے خبر ملتی ہے کہ میرا آج ٹرانسفر ہو جائے گا۔ علاقے کے بڑے بڑے زمیندار میرے خلاف پیش پیش تھے لیکن جب ان کے کام خود بخود ہو جاتے تو شرمندہ ہو کر چلے جاتے۔ میرے آفس کے ساتھ ہی ایک مدرسہ تھا جس میں بچے قرآن پاک کی تعلیم حاصل کرتے تھے' میں کبھی کبھار وہاں نماز پڑھنے چلا جاتا۔ ایک دن عصر کی نماز پڑھ کر سیدھا ہو کر بیٹھا تو میرے بائیں جانب تقریباً 11-12 سال کی عمر کا ایک معذور بچہ تھا۔ اس نے انتہائی ادب کے ساتھ مجھے سلام کیا۔ میں نے پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ قرآن پاک حفظ کر رہا ہے' میں بظاہر اس کے ساتھ ہنس کر بات کر رہا تھا لیکن اندر سے میرا دل کٹ کے رہ گیا اور میں نے اپنے ضمیر سے کہا کہ تو کتنا بدنصیب ہے۔

مجھے پورا قرآن پاک بھی پڑھنا نہیں آتا اور یہ بچہ جو ایک ٹانگ سے معذور ہے' غریب ہے' قرآن پاک حفظ کر رہا ہے۔ میں نے اٹھتے ہوئے اس کی کچھ مالی امداد کر دی۔ وہ بچہ انتہائی خوشی سے مجھے پوچھنے لگا کہ بھائی جان پھر کب آئیں گے تو میں نے اسے بتایا کہ ساتھ میرا دفتر ہے میں یہاں جمعہ پڑھنے آتا ہوں۔ جمعہ پڑھنے جاتا تو وہ بچہ میرا انتظار کر رہا ہوتا' جہاں میں جوتا اتارتا تھا واپسی پر وہ وہیں بیٹھا ہوتا۔ انتہائی خوشی سے ملتا۔ ایک دن کہنے لگا بھائی جان آپ ہمارے شہر میں نوکری کر کے خوش ہیں۔ میں نے کہا ہاں! تو وہ بچہ ہنس پڑا اور پھر عجیب انداز میں کہنے لگا۔ تو پھر آپ کا تبادلہ نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ میں صبح قرآن پاک پڑھ کر آپ کیلئے دعا مانگتا ہوں اللہ تعالیٰ آپ کو تندرستی دے اور اسی شہر میں رکھے۔ یہ بات کہہ کر وہ قرآن پاک پڑھنے کیلئے مسجد سے اپنے کمرے کی طرف چل پڑا۔ وہ بچہ لڑکھڑاتے ہوئے چلا جا رہا تھا اور میری گنہگار آنکھوں سے آنسو چھلک پڑے۔

اس کے الفاظ میری سماعت سے ٹکرا رہے تھے۔ بھائی جان آپ کا تبادلہ نہیں ہو سکتا۔ یہ بات میری سمجھ میں آ گئی کہ میرے آفیسرز' میرے ماتحت' میرے علاقے کے کرتا دھرتا' ہر کوئی مجھے بے عزت کرنا چاہتا ہے اور یہاں سے مجھے نکلوانا چاہتے ہیں ان کا بس کیوں نہیں چلتا' میرے خلاف کارروائی کرتے ہوئے ان کی زبانیں گنگ کیوں ہو جاتی ہیں۔ یہ اس حافظ قرآن معذور بچے کی دعائیں ہیں جس نے سب کو بے بس کر دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنے نیک لوگوں کے دل سے نکلی ہوئی دعا کو رد نہیں کرتا جب بھی نماز پڑھنے جاتا ہوں وہ محبت سے مجھے دعا دیتا ہے اور ساتھ کہتا ہے کہ آپ ہمارے شہر میں خوش رہیں گے افسوس اس بات کا ہے کہ ہم روحانیت' اللہ کو پانے کیلئے بے علم لوگوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں ہمارے اردگرد بے شمار مستحق یتیم' بیوائیں اور معذور لوگ رہتے ہیں' ہم ان کی مدد کر کے یا صرف محبت سے ان کی بات سن کر بے شمار دعائیں لے سکتے ہیں' جس سے نہ صرف ہماری دنیا بلکہ آخرت بھی سنور جائے گی' ہم میں سے ایک بندہ صرف ایک بندے کی مدد کرے تو ہمارے آدھے مسائل ختم ہو سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ بھی اس بندے سے محبت کرتا ہے جو اس کی مخلوق سے محبت کرتا ہے اور اس کے کام آتا ہے۔

### دل و دماغ کی طاقت کیلئے

5 تولہ شاخ مرجان کو 2 بوتل عرق گلاب پانچ آتشہ میں کھرل کریں ایک دفتری ورق چاندی ساتھ ساتھ ملاتے جائیں ایک رتی کی خوراک مکھن سے دیں اکسیر ہے۔

(زوجہ محمد صدیق' لاہور)

# حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہٗ پڑھاتے ہیں' قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

**(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 10 اکتوبر بروز اتوار کو ہوگا)**

دنیا مومن کیلئے قید خانہ ہے۔ مزاج ولایت یہ ہے کہ دنیا کے عارضی دکھوں کی بجائے آخرت کی ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی کے دکھوں کا مداوا کرتے ہیں۔ اس لیے اولیاء کی باقیات عمارتوں اور محلات کی شکل میں نہیں ہوتیں بلکہ انکی تعلیمات اور کردار کی شکل میں زندہ رہتی ہیں۔ پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس کام میں نفس کی طمع شامل ہو جاتی ہے اس کام میں سے برکت اٹھ جاتی ہے۔ شیخ نے اس کتاب کی پہلی بنیاد ہی نیت پر رکھی ہے اور اللہ کی مدد چاہنے کے بعد سب سے پہلے اپنی نیت کو ٹٹولا ہے۔ فرماتے ہیں اس نفس کی فریب کاریاں ایسی ہیں جو ظاہر نہیں ہوتیں اور یہ اس طریقے سے دھوکے میں ڈالتا ہے کہ خود بندے کو احساس بھی نہیں ہوتا جس کا نقصان یہ ہے کہ دل سیدھے راستے سے ہٹ کر غلط اور ٹیڑھے راستوں پر لگ جاتا ہے۔ فرماتے ہیں میں نے مخلصین کے کہنے پر اسرار الٰہی اور معرفت الٰہی پر مشتمل اس کتاب کو لکھنے کا ارادہ کیا اگرچہ میں اس کا مکمل حق ادا نہیں کر سکتا لیکن اس کو ادا کرنے کی کامل نیت ضرور کرتا ہوں کیونکہ جب کسی کام کو اچھی نیت اور خلوص کے ساتھ کرنے کا ارادہ ہو اور اس میں کچھ کمی رہ بھی جائے تو بندے کی نیت کی وجہ سے اللہ رب العزت اس کمی کوتاہی کا ازالہ فرما دیتے ہیں اور جو کام بغیر نیت کے کیا جائے اگرچہ مکمل اور احسن کیا جائے اس کی بارگاہ الٰہی میں کچھ اہمیت نہیں اور اس کی تائید حدیث مبارکہ سے بھی ہوتی ہے۔ اس کی مثال یوں ہے جیسے کوئی شخص اگر روزے کی نیت کے بغیر بھوکا رہے تو کچھ ثواب نہیں ملے گا خواہ جتنی دیر بھی رہے۔ نیت کا معاملہ اندر ہی اندر ہوتا ہے اس کا اثر بظاہر ظاہر نہیں ہوتا۔ فرماتے ہیں راہ حق پر چلنا ہر شخص کے بس میں نہیں اس پر وہی چل سکتے ہیں جن کا انتخاب بارگاہ الٰہی میں ہو جائے۔


### ادارہ اشاعت الخیر اور عبقری

''عبقری'' کی ایجنسی اور اس سے متعلقہ معاملات اور عبقری کی آزمودہ ادویات کیلئے ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار بیرون بوہڑ گیٹ ملتان کے درج ذیل نمبرز پر رابطہ فرمائیں۔

061-4514929, 0300-7301239



جس راز کو تو دشمن سے چھپانا چاہتا ہے اس کو دوست سے بھی ظاہر نہ کر ☆ جاہل اپنے دل میں جو کچھ ہے ظاہر کرتا ہے مگر دانش مند اسے موقع تک چھپائے رکھتا ہے۔

# خوشیوں نے میرے گھر میں جگہ کیسے بنائی

ن،ب حیدرآباد

**مایوس نہ ہوں!** اپنی خواہشات کی تکمیل کیلئے آپ اس پالنہار کو پکاریں، عرش سے مدد آئیگی، خوشیاں اور سکھ پانے کے لئے ہمیں خود بھی کچھ سہنا ہوگا۔ ان حالات میں راقمہ نے مناجات مقبول روزانہ پڑھنا شروع کی اور حزب البحر تو روزانہ دو یا تین مرتبہ پڑھتی۔ اس سے بہت فائدہ ہوا

یہ موضوع میں نے بہت غور سے پڑھا، بلکہ گہرائی سے مطالعہ کیا غالباً عبقری جوں ہی موصول ہوتا ہے۔ فوراً مطالعہ کرتی ہوں کیونکہ ہر دفعہ عبقری راقمہ کے بہت سے مسائل کا حل لیکر آتا ہے‘ راقمہ اتنی گہرائی سے اسکا مطالعہ کرتی ہے یوں محسوس ہوتا ہے کہ راقمہ کے پاس کوئی بڑا ڈاکٹر موجود ہے اور راقمہ اس سے سوال جواب کر رہی ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ عبقری کے ذریعے میری عزیز بہنیں میرے حالات زندگی جان لیں گی‘ یقیناً انہیں اس سے بہت رہنمائی حاصل ہوگی اور وہ بہت اچھی زندگی بسر کریں گی۔

میری شادی کو 22 سال ہو چکے ہیں میرے ہمسفر راقمہ سے 15 سال بڑے ہیں‘ اچانک ہمارے رشتے کے چچا میرے لئے پیغام نکاح لیکر آئے اور میرے والد صاحب نے والدہ صاحبہ سے تذکرہ کئے بغیر میری بات چچا کے ہاں طے کر دی۔ میری والدہ نے مجھ سے کہا بیٹی تمہارے والد تمہارے مستقبل کا فیصلہ کر چکے ہیں‘ آئندہ تمہیں استقامت اور صبر کیساتھ تمام حالات کا مقابلہ کرنا ہے۔ دوسروں کی خدمت کرنا‘ انکی خوشیوں کا خیال رکھنا‘ تمام سکھ اللہ تمہاری جھولی میں ڈال دیگا‘ ہر حال میں اللہ کی رضا کو مقدم رکھنا، یوں نکاح ہوا اور پھر دو سال بعد رخصتی ہوگئی‘ میرا تعلق نہایت مالدار گھرانے سے تھا۔ ہمارا بنیادی تعلق یوپی شہر سے تھا اور یوپی میں رہنے والے لوگ ہر لحاظ سے مثالی ہیں، اللہ نے ہمارے پورے خاندان کو بہت زیادہ حسن سیرت‘ اخلاق اور حسن صورت سے نوازا‘ جب میرے ہمسفر بارات لیکر آئے، تو میری حلقۂ دوستاں اور تمام لوگ کہہ اٹھے **”لو بتول جیسی بیٹی کوئلے کے گودام میں دیدی“** جس کا جو دل چاہا‘ اس نے کہا۔ اس وقت میں نے سوچا‘ یہ سب چیزیں عارضی ہیں۔ اللہ کی رضا و محبت سب سے مضبوط ذریعہ ہے۔ عملی زندگی کا آغاز ہوا۔ واقعی ابتدائی زندگی کانٹوں سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس وقت میری سمجھ میں آیا کہ کانٹوں کی زندگی کو عبور کر کے جنت میں جانا ہے۔ ہر کام میں دوسروں کی رضا عزیز جانی‘ ہر جانی مالی قربانی دی، یہ ابتدائی حالات تھے۔ میرے ہمسفر پورے خاندان میں ایک مثالی کردار اور عادات کے مالک تھے لیکن بیڈروم میں بہت فحش گفتگو اور فحش فلمیں دیکھنا جو کہ ہمارے ایمان کے تقاضوں کے منافی ہے۔ وہی عادات جو کہ ایک باحیاء خاتون کیلئے قابل نفرت ہوتی ہیں خاص طور پر اس لڑکی کیلئے جو بہت پاکیزہ اور نفیس ماحول کی عادی ہو۔ جس نے کبھی گالی کا لفظ کیا غیر محتاط گفتگو بھی نہ سنی ہو لیکن ان تمام باتوں کا حل نہ تو طلاق ہوتی ہے‘ نہ خودکشی، نہ نفرت‘ میری یہی کوشش تھی کہ اپنی زندگی کو خوشیوں سے بھرپور بنانا ہے۔

راقمہ کیلئے شادی کے بعد سب سے بڑی مشکل یہ تھی کہ جتنے لوگ ہمیں دیکھتے‘ کوئی یقین نہ کرتا کہ یہ میرے ہمسفر ہیں لیکن نکاح کے بندھن میں بندھتے ہی میں نے ان کو دل سے اپنا مجازی خدا مان لیا تھا۔ اس لیے میرے دل میں ان کے بارے میں کبھی نفرت کا احساس نہیں ابھرا اور میں نے پختہ ارادہ کرلیا تھا کہ ہر حال میں نہ صرف نباہ کرنا ہے بلکہ اپنے گھرانے کو بھی ایک مثالی گھرانہ بنانا ہے۔ اس کے لیے مجھے سخت جدوجہد کرنی پڑی اور یہ میری زندگی کے انتہائی آزمائش اور صبر والے دن تھے۔

**اب آپ خود سوچئے!** کہ نازک سی کم عمر لڑکی جس نے ایک آئیڈیل زندگی بسر کرنے کا سوچا ہو اور اسے بالکل مختلف حالات سے واسطہ پڑا ہو تو اس کی ذہنی کشمکش کی کیا حالت ہوگی؟ لیکن میں نے مایوسی کو اپنے قریب بھی پھٹکنے نہیں دیا۔ اپنی کامیاب ازدواجی زندگی کی تکمیل کیلئے اس پالنہار کو پکارتی رہی اور اسی سے مدد مانگتی رہی، ہر رات کے آخری پہر ایک نئی امید کے ساتھ اس کے سامنے جھکتی اور یقین کی روشنی کے ساتھ اپنی صبح کرتی۔ اپنے ہمسفر کیلئے ہدایت اور اصلاح کی دعا کرتی۔ ان حالات میں راقمہ نے مناجات مقبول روزانہ پڑھنا شروع کی اور سورۂ یٰسین تو دن میں کئی کئی بار پڑھتی۔ اس سے بہت فائدہ ہوا‘ جب میرے ہمسفر بیڈ روم میں ہوتے اور ان کا جیسے ہی موڈ بنتا کہ فحش فلمیں دیکھیں تو اس وقت راقمہ ان کا مساج کرتی اور اس وقت تک ان کا جسم دباتی رہتی یہاں تک کہ وہ پرسکون نیند سو جاتے۔ مجھے بھی آرام مل جاتا۔ اس سب کے ساتھ ساتھ میں نے ان کی خدمت کو حرز جاں بنائے رکھا اور انتہائی خلوص اور فرمانبرداری کے ساتھ ان کی خدمت میں لگی رہتی۔ میرے ہمسفر جب گھر لوٹتے تو میں گرم پانی سے ان کے پاؤں دھلاتی‘ گرم کھانا تیار رکھتی۔ آرام سے کھانا کھاتے، کھانے کے بعد چائے اور صاف بستر تیار ہوتا۔ بستر پر لیٹتے ہی میرا معمول تھا کہ میں ان کے پورے جسم کا مساج کرتی اور ساتھ میں ان کی سارے دن کی مصروفیات سے متعلق ہمدردانہ انداز میں استفسار کرتی رہتی اور ان کا دکھ بانٹتی۔ باتیں بھی کرتی جاتی اور چپکے چپکے اپنے رب سے فریاد کرتی کہ **اے اللہ!** شوہر کو سکون پہنچانے کا جو طریقہ میں نے اپنایا ہوا ہے تو اس گنہگار بندی کو اس میں کامیاب کردے۔ واقعی میرے ہمسفر ایسی گہری نیند سوتے کہ انہیں کچھ خبر ہی نہ ہوتی۔ صبح اٹھ کر کہتے کہ کیسا جادو کرتی ہو مجھے تو کچھ خبر ہی نہیں ہوتی صبح کو چائے ہم دونوں ساتھ پیتے‘ ان کا سوٹ نکال کر کمر بند ڈالنا‘ جوتے پالش کرنا‘ یہ میرا معمول تھا۔ جب میں ان کے کاموں میں مصروف رہتی تو میرے ہمسفر مجھے دیکھتے رہتے۔ اللہ کے خصوصی فضل اور میری خدمت کی وجہ سے ان کی گفتگو میں نفاست آتی چلی گئی حتیٰ کہ وہ آہستہ آہستہ بیڈروم کی ہر بری عادت بھول گئے۔

راقمہ نے اول دن سے سوچا تھا کہ میرے شوہر میری جنت ہیں۔ اس کو ٹھکرا کر میں جہنم کا عذاب نہیں سہہ سکتی۔ میں نے کبھی کسی سے شکایت نہیں کی‘ کبھی غیبت نہیں کی۔ اپنے شوہر کا کبھی کوئی راز کسی کو نہیں دیا۔ اب ایک وقت یہ بھی ہے کہ میرے ہمسفر خود دین کی زندگی کی طرف راغب ہوگئے ہیں الحمدللہ! سورۂ یٰسین‘ سورۂ ملک اور بہت سی سورتیں زبانی یاد کر لی ہیں۔ گھر سے جاتے ہیں تو سورۂ یٰسین پڑھتے جاتے ہیں‘ دوران سفر ذکر میں مشغول رہتے ہیں۔ بچوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہوا تو میرے وظائف میں اضافہ ہوتا گیا‘ اللہ سے صالح اولاد مانگی۔ اللہ کریم نے نیک اولاد سے نوازا۔ ننھے بچوں کی جو عمر کھیل کود کی ہوتی ہے میرے بچے مجھ سے محبت کرتے اور میری ہمدردی کرتے ہیں۔ میری زبان اس کریم رب کا شکر ادا کرتے نہیں تھکتی اس نے مجھ کمزور پر اتنی رحمت کی اور میری امیدوں سے بڑھ کر مجھے انعام دیا۔ میں عبقری کی قاریات سے یہی کہوں گی کہ مرد کی فطرت میں اللہ نے بڑائی، غصہ، عورتوں سے رغبت فطری طور پر رکھ دی ہے۔ اس کی شریک حیات اس سے سچی محبت والفت کرے تو مرد کبھی اپنی شریک حیات کی برائی نہیں کرتا۔ اگر آپ اپنے گھر کو اپنی جنت بنانا چاہتی ہیں تو اس کیلئے اچھے اخلاق اور ہر معاملے میں شوہر کی فرمانبرداری بہت ضروری ہے۔


**ٹوٹکے:** کٹا ہوا لیموں فریج میں رکھنے سے کسی قسم کی بدبو نہیں پھیلے گی ☆ پرس، قمیض کی زپ خراب ہو کر پھنستی ہو تو اس پر موم رگڑ دیں۔ زپ ٹھیک ہو جائیگی

# رکوع سے جوڑوں کے درد کا علاج

رکوع کا عمل جگر اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہوجاتی ہے‘ خون کا دوران تیز ہوجاتا ہے۔ چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہوتے ہیں اس لیے دل کیلئے خون کو سر کی طرف پمپ کرنا آسان ہوجاتا ہے

جھک کر رکوع میں دونوں ہاتھ اس طرح گھٹنوں پر رکھے جائیں کہ کمر بالکل سیدھی رہے اور گھٹنے جھکے ہوئے نہ ہوں اس عمل سے معدے کو قوت پہنچتی ہے‘ نظام انہضام درست ہوتا ہے‘ قبض دور ہوتی ہے‘ معدے کی دوسری خرابیاں نیز آنتوں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہوجاتا ہے۔ رکوع کا عمل جگر اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہوجاتی ہے‘ خون کا دوران تیز ہوجاتا ہے۔ چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہوتے ہیں اس لیے دل کیلئے خون کو سر کی طرف پمپ کرنا آسان ہوجاتا ہے۔ اس طرح دل کا کام کم ہوجاتا ہے اور اسے آرام ملتا ہے جس سے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ دوران رکوع چونکہ ہاتھ نیچے کی طرف ہوجاتے ہیں اس لیے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے حصے کی ورزش ہوجاتی ہے۔ اس سے بازو کے پٹھے طاقتور ہوجاتے ہیں اور جو فاسد مادے بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں میں جمع ہوجاتے ہیں وہ ازخود خارج ہوجاتے ہیں۔

**رکوع میں دوران خون بڑھ جاتا ہے:** حالت رکوع میں جسم کمر سے زاویہ قائمہ یعنی نوے ڈگری کے زاویے سے مڑتا ہے۔ یہ حالت اس طرح ہونی چاہیے کہ کمر پر پانی کا گلاس رکھ دیا جائے تو پانی کی سطح برابر رہے۔ اس حالت سے دوران خون جسم کے اوپری حصہ میں بڑھ جاتا ہے۔ یہ معدہ کو صحت مند رکھنے اور موٹاپے کو کم کرنے کیلئے نہایت اہم انداز ہے۔ تلی اور اس کے ہارمونی نظام کی خرابیاں دور ہوجاتی ہیں۔ قبض دور ہوجاتی ہے۔ یہ حالت رانوں کے پٹھوں اور ریڑھ کی ہڈی‘ پیٹ کے عضلات اور گردوں کے افعال کو اعتدال میں رکھتی ہے۔ اس انداز سے درست استفادہ کیلئے زاویہ قائمہ پر تقریباً بارہ سیکنڈ توقف کرنا چاہیے۔

**رکوع‘ جوڑوں اور گھٹنوں کے درد کا بہترین علاج:** دماغی خلیوں اور برقی رو سے تمام اعصاب کا تعلق اور تمام اعصاب پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ یہ برقی رو کتنے قسم کی ہے؟ کتنی تعداد پر مشتمل ہے؟ اس کا شمار آدمی کسی ذریعہ سے نہیں کرسکتا۔ البتہ یہ برقی رو دماغی خلیوں سے باہر آتی ہے اور پھر دیکھنے‘ چکھنے‘ سونگھنے‘ سوچنے‘ بولنے اور چھونے کی حس بناتی ہے۔ یہ برقی رو ام الدماغ میں سے چل کر حرام مغز سے گزرتی ہوئی کمر کے آخری جوڑ میں داخل ہوکر پورے جسم میں تقسیم ہوجاتی ہے اور یہی حواس بننے کا ذریعہ ہے۔

رکوع میں اس قدر جھکیں کہ سر اور ریڑھ کی ہڈی متوازن رہے۔ نگاہیں پیر کے انگوٹھوں کے ناخن پر مرکوز رہیں۔ ہاتھ گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ ٹانگوں میں تناؤ رہے۔ رکوع میں نمازی ہاتھ کی انگلیوں سے جب گھٹنوں کو پکڑتا ہے تو ہتھیلیوں اور انگلیوں کے اندر کام کرنے والی بجلی گھٹنوں میں جذب ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے گھٹنوں کے اندر صحت مند لعاب برقرار رہتا ہے اور ایسے لوگ گھٹنوں اور جوڑوں میں درد سے محفوظ رہتے ہیں۔

**رکوع اور ورزش:** گھٹنے پر ہاتھ رکھ کر کمر کو جھکانے کی حالت کو رکوع کہتے ہیں۔ اس حرکت میں تمام جسم کے عضلات کی ورزش ہوتی ہے۔ اس میں کولہے کے جوڑ پر جھکاؤ جبکہ گھٹنے کے جوڑ سیدھی حالت میں ہوتے ہیں۔ کہنیاں سیدھی کھنچی ہوئی ہوتی ہیں اور کلائی بھی سیدھی ہوتی ہے اور ان کے تمام عضلات چست حالت میں رہتے ہیں جبکہ پیٹ‘ کمر کے عضلات جھکتے اور سیدھے ہوتے وقت کام کرتے ہیں۔

**رکوع کمر کی تکلیف کا علاج:** ڈاکٹر یحییٰ صاحب نے فرمایا کہ ’’ڈاکٹر نواز صاحب جو کہ ایک زمانے میں پنڈی میڈیکل کالج میں ہوتے تھے ایک دن مجھ سے فرمانے لگے جن لوگوں کو کمر کی زیادہ تکلیف ہوتی ہے وہ رکوع کو عین سنت کے مطابق ادا کریں‘ اس سے کمر کی تکلیف دور ہوجائیگی‘‘۔


**سنت نبویؐ اور جدید سائنسی تحقیقات کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ’’سنت نبویؐ اور جدید سائنس‘‘ ضرور پڑھیں۔**

**عبقری کی گزشتہ فائلیں دستیاب ہیں**

گھریلو ناچاقیوں رزق کی تنگی‘ پریشانیوں سے نجات کیلئے اور صدیوں کے چھپے صدری رازوں اور طبی معلومات سے مکمل طور پر استفادہ کیلئے عبقری کے گزشتہ سالوں کے تمام رسالہ جات مجلد دیدہ زیب فائل کی صورت میں دستیاب ہیں۔ یہ رسالہ جات نسلوں کا روحانی‘ جسمانی‘ نفسیاتی معالج ثابت ہونگے۔

**(قیمت فی جلد-/500 روپے علاوہ ڈاک خرچ)**


ایک بہن‘ پوشیدہ

# غیبی طاقت کی رہنمائی

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں‘ عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

**محترم حکیم صاحب السلام علیکم!** امید ہے کہ آپ خیریت سے ہونگے ہم بھی خیریت سے ہیں۔ تین ماہ پہلے آپ نے سورۂ لہب اور اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْن والا وظیفہ دیا تھا‘ اس کو اللہ کے حکم سے میں نے ختم کرلیا ہے اور چار سوا لاکھ اللہ کے فضل سے پورے کرلیے ہیں اور اس اللہ کے کلام نے ہمیں بہت بہت روحانی فیض دیا ہے اس وظیفہ کی برکت سے اللہ نے مجھے اپنی پناہ میں لے لیا ہے اور میں نے خواب میں کئی بار اپنے آپ کو اڑتے ہوئے دیکھا اور کئی بار بہت سے روحانی بزرگوں کو دیکھا ان کا فیض حاصل کیا۔ بعض دفعہ اللہ کے حکم سے مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی غیبی طاقت میری رہنمائی کررہی ہے‘ پہلے میں اکثر اوقات عشاء کی نماز دیر سے پڑھتی تھی‘ اب دو تین دن سے میرا سر بہت بھاری ہوجاتا ہے۔ پھر میں نے خیال کیا کہ نماز جلد پڑھی جائے تو یہ معاملہ صحیح ہوجائیگا‘ اب اللہ تعالیٰ کا شکر ہے میرے اللہ نے اس معاملے میں بھی میری مدد کی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنا قرب نصیب کیا ہے تو میں کیوں نہ اس کے گن گاؤں۔ میرا اللہ سب کچھ دیکھ رہا ہے آپ یقین کریں کہ مجھ ناچیز کے منہ سے بعض دفعہ ایسی بات نکل جاتی ہے‘ اگلے لمحے وہ پوری ہوجاتی ہے۔ یہ اس داتا کا کرم ہے اور فضل ہے جس نے ہم جیسے گنہگار بندوں کو چنا اس کی مہربانی ہے اور فضل ہے‘ زندگی میں کبھی کسی چیز کا لالچ نہیں کیا خودبخود ہر شے مل جاتی ہے۔ اللہ کی کرم نوازی ہے۔ میں نے دل کے ساتھ اس کو حاضر ناظر جان کر میں نے کافی عرصہ اللہ والا مراقبہ بھی کیا ہے اس سے بھی مجھے بہت سکون ملا ہے۔ میرے اللہ نے ایسے ایسے انوارات سے نوازا ہے کہ میں بیان نہیں کرسکتی۔ اللہ تعالیٰ تمام عالم کے لوگوں کو اپنی اور اپنے حبیب سرورکونین صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت نصیب کرے۔

**فریقین میں صلح کیلئے**

اگر فریقین آپس میں لڑ رہے ہوں تو فوراً **یَــا وَدُوْدُ** تین تین بار درودشریف کے ساتھ ایک تسبیح پڑھ لیں فوراً غصہ ٹھنڈا ہوجائے گا۔ ہر نماز کے بعد چند مرتبہ پڑھ لینے سے دل نرم ہوجاتا ہے اللہ تعالیٰ ذاکر پر مہربان ہوجاتا ہے۔ **(فاخرہ خان‘ ملتان)**

# شرعی تقسیم وراثت کا دنیاوی انعام

مسز ارشد حسین، مدینہ منورہ

اللہ تعالیٰ نے بھی اس بچے کے اخلاص کو ایسا قبول کیا کہ بغیر کسی خاص کوشش کے میرا بیٹی کا اس کا اور اس کی بیوی کا جنوری 2009ء میں سعودی عرب کا ویزہ ہوگیا اور یہاں پہنچتے ہی بیٹی کی شادی طے ہوگئی۔ نکاح مسجد نبویﷺ میں ہوا اور رخصتی بھی مدینہ منورہ میں ہوئی

یہ جنوری 1975ء کی بات ہے کہ میرے سسر صاحب مرحوم اپنی سروس مکمل کرکے ریٹائر ہوئے تو انہوں نے کراچی کے ایک اعلیٰ رہائشی علاقے میں ایک ہزار مربع گز کا ایک پلاٹ اپنی اور اہل وعیال کی رہائش کیلئے خریدا' تمام ضروری کاموں اور کارروائیوں کے بعد میرے شوہر جناب ارشد حسین صاحب نے اس پر مارچ 1975ء میں خود کھڑے ہوکر مکان بنوانا شروع کیا اور اللہ تعالیٰ کے فضل سے آٹھ مہینے کی قلیل مدت میں رہائش کے قابل مکان بن کر تیار ہوگیا۔ اللہ کی قدرت کہ جس دن تمام گھر والے اس گھر میں شفٹ ہوئے اس کے عین دوسرے دن میرے یہاں بیٹی کی ولادت ہوئی جس وقت میرے سسر صاحب مجھے مبارکباد دینے ہسپتال آئے تو بہت ہی خوشی اور مسرت سے میرے والدین سے کہا کہ اللہ نے میری بیٹی کا دنیا میں آنے سے پہلے ہی انتظام کردیا۔

بیٹی کی پیدائش کے فوراً بعد ہی میرے شوہر صاحب کو خلیج کے ایک ملک میں ایک بہترین سروس مل گئی اور ہم لوگ وہاں چلے گئے۔ اس کے دو سال بعد تک میرے سسر صاحب کو اس گھر میں رہنا نصیب ہوا۔ پھر 1978 میں ان کا انتقال ہوگیا۔ مرحوم نہایت ہی ایماندار محبت کرنے والے اور تہجد گزار انسان تھے' اب گھر میں والدہ کے ساتھ شوہر کا ایک چھوٹا بھائی اور دو بہنیں رہ گئیں جن کی اب تک شادیاں نہیں ہوئی تھیں۔ 1981ء میں اللہ کے فضل سے میری ایک نند کی شادی ہوئی اور دوسرے سال 1982ء میں اللہ نے ہمیں ایک بیٹے سے نوازا اور اسی سال کے آخر میں شوہر صاحب نے اپنے بھائی کی شادی کردی۔ اسی دوران کئی دفعہ مکان کی وراثت کی تقسیم کی بات نکلی مگر کوئی حتمی فیصلہ ہوئے بغیر ہر دفعہ معاملہ ٹل جاتا تھا۔ اللہ کا حکم کہ 1986ء کے آخر میں اچانک ہی میرے دیور کا گاڑی کے ایک حادثے میں انتقال ہوگیا اور وہ ایک کم عمر بیوہ اور دو ننھے ننھے بچے چھوڑ کر اس دنیا سے رخصت ہوگیا' اس کے اگلے سال ہم لوگ پاکستان واپس آگئے جہاں ایک غمزدہ مگر صابرہ وشاکرہ بوڑھی ماں اور ایک بہن موجود تھیں' اب جو ہم پاکستان واپس آئے تو پھر وراثت کی تقسیم کا معاملہ اٹھا' میرے شوہر نے اپنی جیب سے بیوہ بھاوج اور یتیم بھتیجوں کو مکان کی مارکیٹ قیمت کے حساب سے ان کا حصہ فوراً ادا کردیا اور ان کا ماہانہ خرچہ بھی مقرر کردیا' اب یہ ہوا کہ جب بھی مکان بیچنے کی بات ہوتی' میری ساس مرحومہ خاموش ہوجاتیں تو ان کی پانچوں بیٹیوں اور میرے شوہر صاحب نے مکان اپنی والدہ کے نام کردیا' اس کے بعد میری ساس بارہ سال زندہ رہیں اور اکثر کہتی تھیں کہ یہ مکان میں بیٹے کے نام کرونگی مگر میرے شوہر صاحب انکار کردیتے۔ اسی دوران انہوں نے سب سے چھوٹی بہن کی بھی شادی کردی۔ اللہ کا کرنا کہ 1998ء میں ساس صاحبہ کا بھی انتقال ہوگیا۔ اب اس مکان میں ہم میاں بیوی اور ہمارے پانچ بچے رہنے لگے۔ 13 ماہ اپنی روش پر گزرتے رہے' ہمارے چار بچوں کی شادیاں اسی گھر سے ہوئیں۔ میرا چھوٹا بیٹا جس کی شادی 2005ء میں ہوئی۔ محلے کی مسجد میں جاتا تھا وہ وہاں سے کچھ اللہ والوں کی صحبت میں اٹھنے بیٹھنے لگا۔ کچھ ہی عرصہ میں وہ باپ کے پیچھے لگ گیا کہ گھر بیچیں اور پھوپھیوں کو حصہ دیں۔ ہمارا اس گھر میں رہنا جائز نہیں۔ ہمارے اتنے وسائل تو نہیں کہ ہم یہ مکان خود خرید لیں۔ اسی دوران وہ بغیر کسی کو بتائے جائیداد کی خرید وفروخت کرنے والوں کے پاس جانے لگا اور سب سے فروخت کیلئے کہہ دیا۔ اس سے پہلے میری ساس صاحبہ کی زندگی ہی میں ہمارے سسر صاحب کی زرعی زمینیں فروخت کی گئیں اور ایک ایک پیسے کی وراثت بہنوں' بیوہ بھاوج بھتیجوں اور ماں کو دی گئی۔

یہ جون 2008ء کی بات ہے کہ ایک دن بیٹا شام کے وقت ہمارے کمرے میں آیا اور کہنے لگا ابا میں نے گھر بیچ دیا ہے یہ رہے بیعانے کے پیسے اور دس فیصد کل مل جائینگے۔ سچی بات ہے کہ ہم دونوں میاں بیوی حیران سے رہ گئے' آخر کروڑوں کا گھر خیال تو انسان کو آتا ہی ہے مگر شکر ہے کہ ہم نے کچھ کہا نہیں۔ پھر یہ اٹھ کر ایک پھوپھی کے گھر گیا اور ان کو بتادیا پھر سب پھوپھیوں کو فون کرکے اطلاع دیدی جس دن مکان کا دس فیصد ملا اس کے ٹھیک اگلے دن ہم لوگ سعودی عرب کیلئے روانہ ہوگئے۔ چھوٹی غیر شادی شدہ بیٹی بھی ساتھ تھی۔ وہاں منجھلے بیٹے نے ویزہ بھیج کر ہمیں بلوایا تھا۔ وہاں پہنچتے ہی ایک ہفتے بعد ہم لوگ پہلے مدینہ منورہ گئے وہاں سے عمرہ کرتے ہوئے بیٹے کے ساتھ اس کے گھر پہنچ گئے۔ پھر ایک مہینہ یہاں رہ کر واپس پاکستان آگئے۔

جس دن ہم لوگ پاکستان پہنچے اس کے ٹھیک بیس دن بعد میرے شوہر صاحب کا دل کا دورہ پڑنے سے اچانک انتقال ہوگیا۔ ادھر ہم سب غم اور صدمے سے چور بچوں کی پھوپھیاں الگ نڈھال کہ ایسا شفیق وخلیق بھائی جس نے عمر بھر سب کو باپ کی سی شفقت دی رخصت ہوگیا۔ ادھر مکان کی قانونی کارروائیوں میں پیچیدگیاں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ جن صاحب نے مکان خریدا تھا انہوں نے کہہ دیا کہ میں مکان نہیں خرید رہا کیونکہ میرا بزنس میں بہت بڑا نقصان ہوا ہے اب معاہدے کی رو سے تو یہ تھا کہ انہوں نے جو دس فیصد ہمیں دے دیئے تھے وہ ہمارے تھے مگر میرے بیٹے نے کہا کہ یہ ہمارے لیے جائز نہیں میں دوبارہ کوشش کرتا ہوں اور ان صاحب سے کہہ دیا کہ ہم آپ کے پیسے واپس کرتے ہیں۔ وہ صاحب کہنے لگے آپ مکان بیچیں اگر اس سے کم میں بکے تو اتنے پیسے کاٹ کر مجھے واپس کردیجئے گا۔ اس بات پر بھی بیٹے نے کہا یہ بھی جائز نہیں۔

اب اللہ کا نام لیکر اس نے دوبارہ بھاگ دوڑ شروع کی اللہ تعالیٰ نے محض اپنے فضل وکرم سے دوبارہ سودا کروا دیا اور دیکھتے ہی دیکھتے تمام معاملات بخیر وعافیت طے پاگئے۔ پوری رقم ملنے پر پہلے صاحب کو ان کا پورا ایڈوانس واپس کیا گیا۔ پھوپھیوں کو ان کے مکمل حصے دیئے گئے۔ اس بچے نے اپنی بہنوں کو ان کے حصے کی پائی پائی ادا کی میرا حصہ مجھے دیا اور بھائیوں کے حصے ان کے سپرد کیے۔ مکان کی چابیاں ان صاحب کو دیں اور اللہ کا شکر کیا۔

اللہ تعالیٰ نے بھی اس بچے کے اخلاص کو ایسا قبول کیا کہ بغیر کسی خاص کوشش کے میرا بیٹی کا اس کا اور اس کی بیوی کا جنوری 2009ء میں سعودی عرب کا ویزہ ہوگیا اور یہاں پہنچتے ہی بیٹی کی شادی طے ہوگئی۔ نکاح مسجد نبویﷺ میں ہوا اور رخصتی بھی مدینہ منورہ میں ہوئی۔ بہن کی شادی کے کوئی دو مہینے بعد ایک دن اچانک مجھ سے کہنے لگا کہ امی چلیں مدینہ منورہ چل کر سیٹل ہوجائیں۔ ایک ہفتہ میں ہم لوگ مدینہ منورہ آگئے جہاں اللہ نے اپنے محبوبﷺ کے دربار کے بالکل قریب ایک بہترین محلے میں اتنا بڑا چار بیڈروم کا گھر ہمیں عطا کیا کہ ہم تو حیران ہیں ہی اب تک جو بھی آتا ہے وہ بھی حیرت کا اظہار کرتا ہے۔ پھر سب سے بڑھ کر یہ کہ اللہ کے کرم سے سرکارﷺ کے دربار میں میرے دوسرے بچوں کی بھی مستقل حاضری ہورہی ہے۔ مجھے تو یہی لگتا ہے کہ یہ اللہ تعالیٰ بزرگ وبرتر کی طرف سے ہم سیاہ کاروں پر تقسیم وراثت کا دنیا میں انعام ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ایمان' عافیت اور ادب کے ساتھ مدینہ منورہ میں رکھے۔ ایمان پر ہم سب اور ہر مسلمان کا خاتمہ بالخیر ہو۔

# جمعہ فضیلت اور برکات

ماسٹر محمد ایوب شاہد

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص جمعہ کے واسطے نہایا تو وہ نہانا اس کے تمام گناہوں اور خطاؤں کا کفارہ ہوگیا اور جب ادائے نماز کیلئے مسجد کو چلا تو ہر قدم کے عوض میں بیس سال کی عبادت کا ثواب اس کیلئے لکھا جاتا ہے اور فرمایا تمام دنوں میں جمعہ اچھا دن ہے

جمعہ کو سید الایام کہا جاتا ہے۔ نماز جمعہ کو جاتے ہوئے ہر قدم کے بدلہ میں ایک سال کے نماز روزہ کا ثواب ملتا ہے۔

حضور نبی کریمؐ سے مروی ہے کہ جب جمعہ سالم و درست ہوتا ہے تو تمام ایام درست ہوجاتے ہیں۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص جمعہ کے واسطے نہایا تو وہ نہانا اس کے تمام گناہوں اور خطاؤں کا کفارہ ہوگیا اور جب ادائے نماز کیلئے مسجد کو چلا تو ہر قدم کے عوض میں بیس سال کی عبادت کا ثواب اس کیلئے لکھا جاتا ہے اور فرمایا تمام دنوں میں جمعہ اچھا دن ہے اسی دن میں حضرت آدم علیہ السلام پیدا ہوئے اسی دن جنت میں داخل کیے گئے اور اسی دن زمین پر اتارے گئے اور اسی دن قیامت قائم ہوگی۔ ایک شخص نے آپ ﷺ سے کہا میں موت سے ڈرتا ہوں آپ ﷺ نے پوچھا تو جماعت اور جمعہ کا پابند ہے اس نے کہا ہاں! آپ ﷺ نے فرمایا تو کچھ خوف نہ کر۔

جو شخص جمعہ کے دن سورۂ کہف پڑھ لیتا ہے' اس کیلئے اس جمعہ سے آنے والے جمعہ کے درمیان پورا ہفتہ ایک نور روشن رہیگا۔ **(مشکوٰۃ)**

نبی کریمؐ کا فرمان مبارک ہے جو شخص شب جمعہ میں سورۂ یٰسین کی تلاوت کریگا۔ اس کے صغیرہ گناہ معاف کردیئے جائیں گے۔ ایک اور روایت میں ہے کہ جو شخص شب جمعہ یا بروز جمعہ سورۂ دخان کی تلاوت کریگا۔ اللہ تعالیٰ اس کے بدلہ میں جنت میں اس کا ایک محل بنائیں گے۔ جو آدمی نماز جمعہ کے بعد 100 مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ پڑھے گا اس کے پڑھنے والے کے ایک لاکھ گناہ معاف ہونگے اور اس کے والدین کے 24 ہزار گناہ معاف ہونگے۔ شب جمعہ اور بروز جمعہ درود شریف کثرت سے پڑھا جائے حدیث شریف کا مفہوم ہے اور تم میں سے جو جمعہ کے دن اور جمعہ کی رات مجھ پر درود شریف پڑھے گا اللہ تعالیٰ اس کی 100 حاجتیں پوری کریگا۔ 70 آخرت کی اور 30 دنیا کی۔

جمعۃ المبارک کے فضائل بے شمار ہیں۔ سردار کائنات امام الانبیاء ﷺ فرماتے ہیں ''کہ جس مسلمان مرد یا عورت کا انتقال جمعہ کے روز یا جمعہ کی شب میں ہوتا ہے اسے فتنۂ قبر اور عذاب قبر سے بچایا جاتا ہے اور قیامت کے دن اللہ تعالیٰ سے اس کی ملاقات اس حال میں ہوگی کہ اس سے کوئی محاسبہ نہیں ہوگا کیونکہ اس کے ساتھ گواہ ہونگے جو کہ اس کی سعادت و بھلائی کی گواہی دیں گے یا اس پر شہداء کی مہر ہوگی۔ **(ترمذی)**

ہادی عالمؐ کا فرمان ہے کہ ''میرے پاس جبریلؑ تشریف لائے اور فرمایا کہ جنت میں ایک وادی ہے جو سفید کستوری کو پھیلاتی ہے جب جمعہ کا دن ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ مقام علیین سے اس کرسی پر نازل ہونگے پھر اس کرسی کے گرد نور کے ممبر نصب ہونگے اور انبیاء کرام تشریف لاکر ان پر بیٹھیں گے۔ پھر ان ممبروں کو سونے کی کرسیاں گھیرے میں لیں گی جن پر جوہر کے تاج سجائے گئے ہونگے۔ حضرات صدیقین اور شہداء تشریف لاکر ان کو زینت بخشیں گے۔ پھر بالا خانے والے حضرات تشریف لائیں گے اور کستوری کے ٹیلوں پر تشریف رکھیں گے۔ اب ان کے سامنے اللہ جل جلالہٗ رونق افروز ہونگے اور ارشاد فرمائیں گے میں ہوں وہ ذات جس نے تمہارے ساتھ اپنا وعدہ پورا کیا اور تم پر اپنی نعمت کو پورا کیا۔ یہ میری بزرگی کا مقام ہے تم مجھ سے مانگو چنانچہ یہ تمام حضرات اللہ تعالیٰ سے اتنا طلب کریں گے کہ ان کی رغبت اور شوق پورا ہوجائیگا۔ اس کے بعد ان حضرات کیلئے انعامات کے ایسے دروازے کھلیں گے جن کو نہ کسی آنکھ نے دیکھا ہوگا اور نہ کسی انسان کے دل میں ان کا خیال گزرا ہوگا۔ ان کو یہ نعمتیں آئندہ جمعہ تک کیلئے عنایت ہونگی۔ پھر اللہ جل مجدہٗ اپنی کرسی پر صعود فرمائینگے اس کے ساتھ شہداء اور صدیقین بھی تشریف لے جائینگے اور آپ ﷺ نے یہ بھی فرمایا کہ پھر بالا خانوں والے اپنے بالا خانوں میں جو ایک سفید موتی سے بنے ہونگے' نہ ان میں کوئی جوڑ ہوگا' نہ پھٹن ہوگی لوٹ جائیں گے یا یہ یاقوت احمر سے بنے ہوئے ہونگے اور زبرجد اخضر سے بنے ہوئے ہونگے (ان میں بالا خانے بھی ہونگے اور دروازے بھی ہونگے) ان میں نہریں چلتی ہونگی اور ان کے درختوں کے پھل لٹکے ہوئے ہونگے' ان میں ان کی بیویاں خدمت گار ہونگی مگر سب سے زیادہ ان کو جمعۃ المبارک کے دن کے آنے کی طلب ہوگی تاکہ ان کی عزت اور مرتبہ میں اور اضافہ ہو اور اللہ تعالیٰ کی زیارت کا بھی اضافہ ہو۔ اس لیے جمعہ کو یوم مزید کہا گیا ہے۔

# چادر رحمت میں چھپالو

مرسلہ: اکرم کمبوہ' کراچی

ماہ بعد یہودی سفر سے واپس آ گیا اور اس کی بیوی نے تمام حالات کا اس سے ذکر کیا تو وہ بہت خوش ہوا

حضرت بایزید بسطامی کے پڑوس میں ایک یہودی رہتا تھا۔ ایک رات آپ کے ساتھ والے مکان میں ایک بچے کی مسلسل رونے کی آواز آتی رہی۔ آپ نے صبح اس یہودی کے دروازے پر کھڑے ہوکر دستک دی۔ اندر سے ایک عورت کی آواز آئی کہ گھر میں کوئی مرد نہیں ہے۔ حضرت بایزید بسطامی نے اپنا تعارف کرایا اور خیریت دریافت کی۔ یہودی عورت نے بتایا کہ میرا شوہر کئی ماہ سے سفر پر گیا ہوا ہے اور اس عرصہ میں میرے ہاں بچے کی ولادت ہوئی ہے اور رات بھر وہی بچہ روتا رہتا ہے۔ آپ نے بچے کے رونے کا سبب پوچھا تو عورت نے بتایا کہ گھر میں اندھیرا رہتا ہے۔ کوئی تیل لانے والا نہیں ہے اور نہ ہی پیسے ہیں۔ میرے شوہر جاتے وقت گھر میں اناج رکھ گئے تھے۔ اسی پر گزر اوقات کررہی ہوں۔ حضرت فوراً اپنے گھر گئے اور ضرورت کی ہر چیز اس عورت کو مہیا کی اور پھر شام ہونے سے پہلے وہ اللہ کا بندہ جسے دنیا بایزید بسطامی کے نام سے پکارتی ہے۔ ہاتھ میں تیل کی کپی لے کر یہودی کے دروازے پر پہنچ گیا۔ کئی روز تک آپ ''بے سہارا خاتون کیلئے ضروری چیزیں اس وجہ فراہم کرتے رہے کہ کہیں اس کا مکان تاریکی میں نہ ڈوب جائے اور اندھیرے میں اس کا بچہ پھر نہ رونا شروع کردے۔

کچھ ماہ بعد یہودی سفر سے واپس آ گیا اور اس کی بیوی نے تمام حالات کا اس سے ذکر کیا تو وہ بہت خوش ہوا اور شکریہ ادا کرنے کیلئے حضرت بایزید بسطامی کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپ نے فرمایا کہ بھائی شکریہ کی ضرورت نہیں۔ یہ تو میرا فرض تھا جس کو میں نے پورا کیا ہے کیونکہ اگر میں ایسا نہ کرتا تو میں سخت گنہگار ہوتا کیونکہ ہمارے دین میں پڑوسی کے بڑے حقوق ہیں۔ یہودی نے حضرت سے عرض کی حضور مجھے بھی اسی دین کی چادر رحمت میں چھپالو اور اسی آقائے دو جہاں کا کلمہ پڑھا دو جس کی غلامی کی وجہ سے آپ اس عظیم اور بلند مرتبے پر فائز ہیں۔ حضرت نے اس یہودی کو اسی وقت مسلمان کرلیا۔

**قارئین ذرا سوچیے!** کیا ہمارے دل میں اپنے پڑوسیوں کیلئے یہ جذبات ہیں۔ ہر ایک اپنے اندر جھانکے۔

**غیبی امداد کیلئے** — **سمیرا چاند' بہاولپور**

نماز مغرب کے بعد 41 بار یَااَللّٰہُ الْمُسْتَعَانُ پڑھ لیا کریں سارے معاملات و مشکلات اللہ کے حکم سے حل ہوجائینگے۔



تولئے کا پانی جلد سکھانے اور اسے ملائم بنانے کیلئے بالٹی بھر پانی میں تین چمچے نمک گھول دیں اور اس پانی میں تولئے کو رات بھر بھیگنے دیں' پھر صبح اسے دھو کر سکھا دیں تولیہ بے حد ملائم ہوجائے گا۔

یادداشت | دعا اور عمل | ارادے کی تکرار | یادوں کا دروازہ | درد کی لہریں

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

## غیر معمولی واقعات

ہمارے گھر میں شروع سے غیر معمولی واقعات ہوتے رہے ہیں۔ والد اسکول کے ہیڈ ماسٹر تھے ان کا کہنا تھا کہ ان کے پاس جن آیا کرتے تھے۔ والدہ بھی اپنے ساتھ ہونے والے بعض غیر معمولی واقعات بیان کرتی ہیں۔ پھر والد کا تبادلہ ہوگیا۔ تبادلے کے بعد سے والد کی طبیعت خراب رہنے لگی۔ کبھی یوں محسوس ہوتا کہ کسی نے پورے جسم کو دبایا ہوا ہے اور نوچ رہا ہے۔ پھر تمام جسم میں درد شروع ہو جاتا۔ آئے دن کوئی نہ کوئی بیماری یا تکلیف انہیں رہنے لگی جس کا سلسلہ آج بھی قائم ہے۔ والد صاحب جو پہلے صحت مند اور خوبصورت ہوا کرتے تھے اب ہڈیوں کا ڈھانچہ بن کر رہ گئے ہیں۔ اس بات کا بھی ذکر کرتی چلوں کہ ہمارے گھر میں آج بھی عجیب و غریب نا قابل توضیح واقعات ہوتے رہتے ہیں کبھی کمرے کے اندر سے تیز خوشبو آنے لگتی ہے اور کوئی چیز بآواز بلند گر جاتی ہے۔ گھریلو حالات بھی مخدوش ہوتے جا رہے ہیں۔ آپ ان باتوں کو وہم سمجھ کر نظر انداز مت کیجئے گا اور ضرور جواب دیجئے گا۔

**جواب:** علی الصباح والد صاحب کو دو تین کھجوروں پر 66 مرتبہ یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیۡمِ دم کر کے کھلایا کریں۔ اگر کوئی طبی امر مانع ہو تو پانی پر دم کر کے پلائیں۔ غذا میں بہت زیادہ نمک، گوشت اور مصالحہ جات سے بھی پرہیز کیا جائے۔ تمام افراد خانہ بھی اسی غذائی احتیاط پر عمل کریں۔ دن میں دو مرتبہ سورۂ فلق پانی پر دم کر کے تمام گھر والے پی لیں۔ والد صاحب کو بھی پلا دیا کریں۔ دو ماہ تک اس پروگرام پر کاربند رہیں اور پھر نتائج سے بذریعہ خط مطلع کریں۔

## انکار

میرے شوہر کا انتقال ہو چکا ہے۔ بڑی بیٹی ماسٹرز کر چکی ہے اور عمر کے چوبیسویں سال میں ہے نہ جانے اس کے ساتھ کیا مسئلہ ہے کہ جب کوئی رشتہ آتا ہے تو شدید چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتی ہے اور بول چال بند کر دیتی ہے۔ پہلے بھی ایک اچھے رشتے کو رد کر چکی ہے۔ آج کل بھی دو بہت اچھے رشتے آئے ہوئے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کرلوں کیونکہ شادی کی عمر نکلی جا رہی ہے۔ میں نے یہ بھی پوچھا ہے کہ اگر اس کی کہیں پسند ہے تو وہ بتادے مگر اس سے بھی انکار کرتی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ خوش دلی سے شادی کیلئے رضامند ہو جائے۔ بہت پریشان ہوں۔ ماں اور باپ دونوں کی ذمہ داریاں مجھ پر ہیں۔ **(ک، اسلام آباد)**

**جواب:** بیٹی کا طرزِ عمل ظاہر کرتا ہے کہ اس کے ذہن میں کوئی ذہنی الجھن یا نفسیاتی گرہ ایسی موجود ہے جس کی بنا پر وہ شادی کے تذکرے سے الجھتی ہے اور دوسرا اہم پہلو یہ ہے کہ وہ اپنے انکار کی کوئی وجہ بھی نہیں بتاتی جیسا کہ آپ نے لکھا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ گھر والوں سے اس کی اتنی ذہنی ہم آہنگی نہیں ہے کہ وہ اپنے خیالات کو واضح طور سے بیان کر دے۔ مسئلے کے حل کے پہلے مرحلے کے طور پر بیٹی کے ذہن کے اندر موجود گرہ کو معلوم کرنا ضروری ہے۔ اس کیلئے حکمت اور تدبر کیساتھ کسی فرد کے ذریعے اس کے خیالات معلوم کریں یا خود ماں کی حیثیت سے اس کے قریب ہو کر شفقت و محبت سے اسے سمجھا کر اس سے انکار کی وجہ معلوم کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ جب بیٹی رات کو سو جائے تو اکیس بار بِسۡمِ اللّٰہِ شریف اور تین بار سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 117 پڑھ کر آنکھیں بند کر کے بیٹی کی خیالی شبیہ کو سامنے لا کر اس پر دم کر دیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز ضرور کیا جائے۔

## یادداشت

میں بی اے کی طالبہ ہوں اور اس سال امتحان دینا ہے۔ جب بھی پڑھنے بیٹھتی ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ سبق یاد نہیں ہوگا۔ اپنے طور پر پوری تیاری کر رہی ہوں لیکن پڑھا ہوا کچھ یاد نہیں رہتا۔ ذہن قسم قسم کے خیالات اور وسوسوں میں گھرا رہتا ہے۔ یہ خدشہ غالب رہتا ہے کہ میں امتحان میں ناکام ہو جاؤنگی۔ سخت بے چینی، خوف اور ذہنی دباؤ میں مبتلا ہوگئی ہوں۔ **(شمائلہ اعجاز)**

**جواب:** سب سے پہلے آپ اپنے طریقۂ تیاری یا مطالعہ پر نظر ثانی کریں۔ محض پڑھ کر یاد کر لینے کے بجائے مختصر نوٹس کی شکل میں یا مفہوم کو لکھ کر اپنے حافظے کو مدد دیں۔ جب آپ اس طرح کریں گی تو نتیجہ انشاء اللہ بہتر آئے گا اور آپ کے اعتماد میں بھی اضافہ ہوگا۔ علی الصبح خالی الذہن ہو کر بیٹھ جائیں اور آہستگی سے گہری سانس لیں اور نکالیں اور توجہ اپنی سانس پر قائم کریں یہ عمل دس سے پندرہ منٹ تک کریں۔ پانی پر ایک سو ایک بار یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیۡمِ دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ آپ اپنے مسائل پر قابو پالیں گے۔

## ظاہر و باطن

میری عمر 23 برس ہے اور صحت بھی بفضل الٰہی اچھی ہے۔ پانچ وقت کی نماز بھی ادا کرتا ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ذرا سی بات پر بہت جلد غصہ آ جاتا ہے۔ باطنی طور پر نرم دل ہوں لیکن اچانک غصہ غالب آ جاتا ہے۔ نماز ادا کرتے وقت اور کتابوں کا مطالعہ کرتے ہوئے دھیان قائم نہیں رکھ سکتا اور لغو خیالات ذہن میں آنے لگتے ہیں۔ غصے کے غلبے اور بیہودہ خیالات کے رفع کرنے کیلئے کوئی عمل، کوئی تدبیر بتائیں۔ **(احمد)**

**جواب:** نماز فجر کے فوراً بعد پانی پر ایک بار اسم یَـاوَدُوۡدُ دم کر کے پی لیا کریں۔ بعد ازاں آرام دہ حالت میں کمر سیدھی رکھتے ہوئے بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور دل ہی دل میں یَااَللّٰہُ کا لفظ ادا کریں اور اس طرح سانس باہر نکالتے ہوئے یَـارَحِیۡمُ کہیں۔ مسلسل اس عمل کو دس منٹ تک کرتے رہیں اور توجہ سانس پر قائم رکھیں۔ انشاء اللہ ذہنی و شعوری تحریکات پر حسب ارادہ قابو حاصل ہو جائیگا۔

## ارادے کی تکرار

بچپن ہی سے والدین نے بے حد خوف کی حالت میں رکھا۔ اتنا ڈرا کر رکھا کہ خوف میری رگوں میں خون بن کر دوڑنے لگا ہے۔ ہر ایک کو شک کی نگاہوں سے دیکھتا ہوں۔ والدین

مجھے بات بات پر ٹوکتے تھے جس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ مجھ میں خوداعتمادی نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ کسی سے ٹھیک طرح بات نہیں کرسکتا۔ شک اور وہم کا یہ عالم ہے کہ ہر بات کو منفی انداز سے دیکھنے پر مجبور ہوجاتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی چھوٹی چھوٹی باتوں پر گھنٹوں سوچتا رہتا ہوں اور پریشان ہوتا ہوں۔ اپنے حق میں ذراسی بات نہیں بول سکتا۔ ذراسی بات پر اعصاب بے حال ہوجاتے ہیں۔ گھر سے باہر جاتا ہوں تو یہ خدشہ دل میں کانٹے کی طرح کھٹکتا رہتا ہے کہ گھر میں کچھ ہو نہ جائے۔ وہمی اتنا ہوں کہ میں نے اپنے ساتھ دوسرے بھائیوں کی زندگی بھی عذاب بنادی ہے۔ **(وقاص، کراچی)**

**جواب:** کسی مسئلے کے حل کے راستے میں بنیادی بات یہ ہوتی ہے کہ انسان کو مسئلے کا درست ادراک ہو اور دوسرا مرحلہ مسئلے کے حل کا طریقہ کار ہے۔ اگر انسان اپنے مسائل کی وجوہات کو سمجھنے سے قاصر ہوتو وہ مسائل کو حل کرنے میں کامیاب نہیں ہوسکتا۔ یہ بات خوش آئند ہے کہ آپ اپنی کمزوریوں کی وجوہات کا شعور رکھتے ہیں اور انہیں حل کرنے کے خواہاں ہیں لیکن یوں لگتا ہے کہ آپ نے ذہنی طور پر ان کمزوریوں کو دور کرنے میں اپنی مطلوبہ قوت ارادی استعمال نہیں کی ہے۔ باالفاظ دیگر ان کمزوریوں سے آپ نے ذہنی طور پر آزاد ہونے کی طرف ابھی تک قدم نہیں اٹھایا ہے۔ ان مسائل کے حل کیلئے مضبوط قوت ارادی درکار ہوتی ہے اور قوت ارادی کو متحرک کرنے کا ایک آسان طریقہ حرکت و تکرار ہے۔ ارادے کی بار بار کی تکرار سے انسان بہت سی شعوری تبدیلیاں پیدا کرنے میں کامیاب ہوجاتا ہے۔ اس کیلئے ایک آسان عمل یہ ہے کہ رات سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں لیٹ کر آنکھیں بند کرلیں اور دل ہی دل میں یہ الفاظ دہرائیں **اے وقاص!** تم اپنے دل سے شک و وہم نکال دو تمہارا اعتماد بحال ہوگیا ہے۔ یہ الفاظ دس پندرہ منٹ دل ہی دل میں دھراتے ہوئے سوجائیں۔

## میاں بیوی

میرے شوہر نے مجھے طلاق دے دی ہے۔ مقدمہ عدالت میں ہے۔ فیصلہ ہونے والا ہے وہ میرا حق مہر بھی نہیں دے رہے ہیں۔ بیٹی کا خرچ بھی نہیں دیتے۔ میں اپنی والدہ کے گھر پر ہوں اور مجھے یہاں دوسال ہوگئے ہیں۔ مجھے معلوم ہوا ہے کہ شوہر نے دوسری شادی بھی کرلی ہے۔ چاہتی ہوں کہ میرے حالات بہتر ہوجائیں اور تمام معاملات خوش اسلوبی سے طے ہوجائیں۔ **(سونیا، پتوکی)**

**جواب:** نماز فجر، نماز مغرب اور نماز عشاء کے بعد سورۂ نساء کی پہلی آیت گیارہ بار پوری توجہ اور خشوع وخضوع سے پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کیلئے بہتری کے اسباب پیدا فرمادیں گے۔ اللہ پر یقین اور توکل کے ساتھ کوشش اور دعا سے کام لیں۔

## دعا اور عمل

ہمارا ایک گھر ہے جسے ہم دس سالوں سے فروخت کرنا چاہ رہے ہیں لیکن فروخت نہیں ہورہا ہے۔ بہت سے لوگ آئے اور بعض لوگوں نے خریدنے میں دلچسپی بھی ظاہر کی لیکن یا تو ارادہ بدل دیا یا پھر ہماری طلب کی ہوئی قیمت سن کر انکار کردیا اور بہت کم قیمت خرید مقرر کی۔ ہم کم قیمت پر یہ گھر فروخت کرنے کی پوزیشن میں نہیں ہیں۔ ہمارے دیگر معاملات بھی اچھے نہیں چل رہے ہیں۔ کاروبار میں منافع کم ہوتا جارہا ہے۔ بھائیوں میں کام کی لگن اور دلچسپی کم ہے۔ والدین کی صحت اچھی نہیں۔ پہلے ہم جتنے خوشحال اور پرسکون تھے اب اتنے ہی بے سکون ہیں۔ چھوٹے بڑے بہت سے مسائل درپیش ہیں۔ **(س۔لاہور)**

**جواب:** مسائل کے حل کیلئے محنت، لگن اور ثابت قدمی بھی ضروری ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص خود اپنے معاملات میں سنجیدہ نہیں ہے یا اس میں اتنی محنت کا جذبہ نہیں ہے جو حالات کا تقاضا ہے تو پھر نتائج حسب منشاء برآمد نہیں ہوسکتے۔ یہ بات بنیادی طور پر آپ کے بھائیوں کو ذہن نشین رکھنی چاہیے مطلوبہ محنت کیساتھ دعا سے کام لیا جائے تو نتائج اچھے ظاہر ہوتے ہیں۔ ان حقائق کو مدنظر رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ کے والد صاحب اور بھائی اور آپ روزانہ نماز عشاء اور فجر کے بعد ایک تسبیح یَا وَھَّابُ کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ اپنے حالات کے مطابق صدقہ وخیرات دیا کریں۔

## یادوں کا دروازہ

ہمارے والد کاروباری مسائل کی وجہ سے پریشان ہیں۔ کاروبار روز بروز کم ہوتا جارہا ہے۔ کوشش کے باوجود حوصلہ افزاء نتائج سامنے نہیں آرہے ہیں۔ دوسرا مسئلہ میرے حافظے اور ذہنی یکسوئی سے متعلق ہے۔ جب بھی پڑھنے بیٹھتی ہوں تو خیالات اور یادوں کا ایک دروازہ کھل جاتا ہے اور کوشش کے بعد بھی پڑھی ہوئی بات ذہن میں داخل نہیں ہوتی۔ نماز ادا کرتے ہوئے بھی کچھ ایسا ہی ہوتا ہے۔ اس قدر خیالات آتے ہیں کہ ارکان کی ترتیب اور رکعتوں کی تعداد بھول جاتی ہے۔ **(مسز رحمان، ٹنڈو آدم)**

**جواب:** والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ شریف اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں یَا فَتَّاحُ یَا رَزَّاقُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ ذہنی یکسوئی کے حصول اور منتشر خیالات کے سدباب کیلئے روزانہ رات سونے سے پہلے تین بار یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ پڑھ کر آنکھیں بند کرلیں اور تصور کریں کہ آپ بند آنکھوں سے آسمان کو دیکھ رہی ہیں۔ اس تصور کو متواتر دس سے پندرہ منٹ قائم رکھیں۔ انشاءاللہ آپ کا ارادہ خیالات پر جلد قابو حاصل کرلے گا۔

## درد کی لہریں

تین سالوں سے صحت کی خرابی سے دوچار ہوں۔ بیٹے کی پیدائش کے بعد ریڑھ کی ہڈی کے اوپری حصے میں درد شروع ہوا اور یہ درد ہاتھوں پیروں میں پھیل گیا۔ علاج سے درد میں کمی ہوجاتی ہے لیکن پوری طرح ختم نہیں ہوتا۔ گردن کے عضلات میں کھنچاؤ سا محسوس ہوتا ہے۔ تھکاوٹ اور نیند سی محسوس ہوتی ہے۔ کوئی کام مستقل طور پر نہیں کرسکتی۔ تھکاوٹ اور بیزاری طاری ہوجاتی ہے۔ **(امبر کلیم، لاہور)**

**جواب:** باقاعدگی سے علاج کرائیں۔ صبح وشام پانی پر ایک تسبیح یَا اَللّٰہُ یَا رَبَّ الرَّحِیْمِ کرکے پی لیا کریں۔ روزانہ نماز فجر کے فوراً بعد گھر کا کوئی فرد وضو کرکے آپ کو سامنے بٹھائے اور ایک بار یَا وَدُوْدُ پڑھ کر آپ کے سر پر دم کردے۔ اس اسم کو تین بار پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاءاللہ جلد صحت حاصل ہوگی۔

## اداسی

میں ایک شادی شدہ شخص ہوں۔ اللہ کا شکر ہے کہ کوئی غم و پریشانی بھی نہیں ہے جو زندگی میں تلخی پیدا کردے لیکن پھر بھی میرے اندر بے کیفی اور اداسی غالب رہتی ہے۔ لوگوں کو جن باتوں سے خوشی محسوس ہوتی ہے وہ میرے لیے کسی خوشی کا باعث نہیں ہوتیں۔ **(راشد عزیز، کوئٹہ)**

**جواب:** نماز فجر کے بعد دور تک چلتے پھرتے دل ہی دل میں اَللّٰہُ اَللّٰہُ کا ذکر کیا کریں۔ کسی بامقصد کام یا فلاحی کام میں خود کو مشغول کریں۔ نماز کے دوران یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے نماز ادا کررہے ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو ارکان نماز ادا کرتے ہوئے ملاحظہ فرمارہے ہیں۔ انشاء اللہ ذہن میں تبدیلی واقع ہوجائیگی اور بے کیفی پرمبنی احساسات کا خاتمہ ہوجائیگا۔

### دل کی روشنی

لقمان حکیم نے فرمایا: میں چاند اور سورج کی روشنی میں پرورش پاتا رہا مگر دل کی روشنی سے بڑھ کر کسی روشنی کو میں نے سودمند نہیں پایا۔ **(فرزانہ صغیر)**

# پانی سے درجنوں بیماریوں کا حیران کن علاج

روبینہ تبسم ایچی سن کالج لاہور

ڈاکٹر نے بتایا کہ پانی کی کمی کی وجہ سے ہمیں کون کون سی بیماریاں ہوسکتی ہیں اور صرف پانی پینے سے جسم کس قدر آرام سے ان بیماریوں سے چھٹکارا پاسکتے ہیں۔مہنگی دوائیوں کی بجائے اگر آپ صرف خاص طریقے سے پانی پی لیں تو آپ کو آرام آسکتا ہے

آج میں آپ کو پانی سے علاج کرنے کے بارے میں بتانا چاہوں گی۔سب سے پہلے اس طریقۂ علاج کو جس ڈاکٹر نے مغرب میں متعارف کروایا اور کس طرح اس نے اس طریقۂ علاج کو لوگوں پر استعمال کیا۔اسکے بعد اس کے اوپر بے انتہا تحقیق کر کے 6 کتابیں لکھیں۔

ڈاکٹر F. Batmanshelidi جس کو میں یہاں ڈاکٹر بی (B) لکھوں گی۔وہ تمام دنیا میں پانی کی شفاء یابی پر تحقیق کرنے کی وجہ سے مشہور ہیں۔

ڈاکٹر بی 1931ء میں ایران میں پیدا ہوا۔اس نے اسکاٹ لینڈ سے ڈگری لی اور بعد میں سینٹ مری ہسپتال لندن یونیورسٹی میں سر الیگزینڈر فلیمنگ جو کہ پنسلین کی دریافت کے بعد نوبل یافتہ تھے اس کے ساتھ کچھ عرصہ کام کیا۔ڈاکٹر بی نے برطانیہ میں ڈاکٹری کی پریکٹس کی اور بعد میں ایران آکر اس نے ہسپتال اور میڈیکل سنٹر کی بہتری کیلئے بہت کام کیا۔اس نے ایران میں نوجوانوں کو کھیلوں کی طرف لگانے کے لئے بھی بہت کام کیا۔اس مقصد کیلئے اس نے سپورٹس کیمپس بنائے 1979ء میں جب ایران میں انقلاب آیا تو ڈاکٹر بی کو دو سال اور 7 مہینے تک سیاسی قیدی کے طور پر جیل میں رہنا پڑا۔اس قید کے دوران ایک دن ایک قیدی کو السر کی وجہ سے شدید درد ہوا اس وقت کوئی ڈاکٹر یا دوائی نہ ہونے کی وجہ سے ڈاکٹر بی نے اس قیدی کو دو گلاس پانی پینے کو دیئے اس کے آٹھ (8) منٹ کے بعد اس کا درد ختم ہوگیا۔اس دن سے ڈاکٹر بی کی تحقیق پانی پر شروع ہوگئی۔اس نے ہر تین گھنٹے کے بعد اس قیدی کو دو گلاس پانی پینے کو دیئے۔اس طریقے سے چند روز میں وہ قیدی بالکل ٹھیک ہوگیا۔اس نے چار مہینے قید میں گزارے مگر اس کو السر کی وجہ سے کوئی درد نہ ہوا۔اس طرح ڈاکٹر بی نے جیل میں رہتے ہوئے کوئی 3000 مریضوں کا علاج صرف پانی سے کیا۔اس کے ساتھ ساتھ اس نے پانی کی شفاء یابی کے بارے میں تحقیق اور تجربات کرنے شروع کردیئے۔

ڈاکٹر بی کی اس خدمت کی وجہ سے ایران گورنمنٹ اس کو جلد رہا کرنا چاہتی تھی مگر ڈاکٹر بی نے رہا ہونے کی بجائے اور کچھ عرصہ جیل میں رہنا پسند کیا تاکہ وہ مزید تحقیق کر سکے۔اس نے سر اور پیاس (پانی کی کمی) کے اوپر جو مقالہ لکھا وہ 1983ء میں جنرل اور کلینکل گیسٹروانٹرولوجی اور دوسرے طبی رسالوں میں شائع ہوا۔

1982ء میں ڈاکٹر بی رہا ہوگیا اور ایران چھوڑ کر امریکہ چلا گیا اور اس نے وہاں ایک ادارہ بنایا جو کہ پانی کی کمی کی وجہ سے جو بیماریاں ہوتی ہیں اس کے بارے میں تحقیق کرتا رہا اور اس کے ساتھ اس نے نمک کی اہمیت اور خاص طور پر سمندری نمک کے اوپر بہت زیادہ تحقیق کر کے اس کو انسانی صحت کے لئے بہت مفید قرار دیا۔فرانس میں ایک سمندری نمک Celfic نام سے آتا ہے جس میں کوئی 85 سے زیادہ وٹامن اور ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ انسانی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔اصل میں ان اجزاء کی کمی کی وجہ سے زیادہ بیماریاں ہورہی ہیں۔

ڈاکٹر بی نے ایک کتاب لکھی جو کہ امریکہ میں بہت زیادہ پڑھی گئی۔ "Your Bodys many cries for Water"۔اس میں ڈاکٹر بی نے انتہائی وضاحت سے بتایا کہ پانی کی کمی کی وجہ سے ہمیں کون کون سی بیماریاں ہوسکتی ہیں اور صرف پانی پینے سے ہمارے جسم کس قدر آرام سے ان بیماریوں سے چھٹکارا پاسکتے ہیں۔مہنگی دوائیوں کی بجائے اگر آپ صرف خاص طریقے سے پانی پی لیں تو آپ کو آرام آسکتا ہے۔

ڈاکٹر بی کے مطابق بلند فشار خون، دل کی تکالیف، شوگر اور بہت سی بیماریاں پانی کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

ڈاکٹروں کا پیغام یہ ہے کہ آپ بیمار بالکل نہیں ہیں۔آپ پیاسے ہیں پانی کی کمی کا علاج دوائیوں سے نہ کریں۔

ڈاکٹر بی نے پورے 20 سال تک اس موضوع پر تحقیق کی اور پانی کو علاج کے طور میں امریکہ میں ریڈیو اور ٹی وی پر آکر بیان کیا۔اس نے بہت سے سیمناز میں لیکچر دے کر لوگوں کو پانی پینے اور علاج کی اہمیت سے آگاہ کیا۔

بقول ڈاکٹر بی لوگ قیمتی دوائیاں کھا کھا کر اپنے آپ کو مزید بیمار کررہے ہیں۔ان کو اگر صرف پانی پینے سے آرام آجاتا ہے تو اس کو اپنانا چاہئے۔ڈاکٹر بی کی ہزاروں لوگوں نے اس مقصد میں مدد کی ہے۔میں خود بھی ان لوگوں کے ساتھ منسلک ہوں اور پانی کی اہمیت اور اس کے طریقۂ علاج کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کرتی رہتی ہوں۔ڈاکٹر بی نے 6 کتابیں لکھی ہیں اور اس کتاب کا 15 زبانوں میں ترجمہ ہوچکا ہے۔ڈاکٹر بی کی تحقیق کو سب سے زیادہ نقصان دوائیوں کی کمپنی نے پہنچایا۔انہوں نے ڈاکٹر بی کے خلاف ایک مہم چلائی کہ پانی سے علاج بالکل فضول بات ہے اور ریڈیو اور ٹی وی کے ذریعے لوگوں کو بدظن کرنا شروع کردیا کیونکہ لوگ دوائیوں کو چھوڑ کر پانی جیسے طریقہ علاج کو اپنا کر ان کمپنیوں کو لاکھوں کروڑوں کا نقصان پہنچا رہے تھے۔

اس سلسلے کی کڑی ہے کہ ڈاکٹر بی بظاہر بیماری سے نہیں مگر ان دوائیوں کی کمپنی کی سازش سے 2004ء میں انتقال کرگئے۔ڈاکٹر بی کے دوستوں نے اس ادارے کو زندہ رکھا اور اپنی تحقیق کو اور آگے بڑھا کر لوگوں کو اس طریقۂ علاج کے بارے میں مسلسل آگاہ کررہے ہیں۔اس طریقۂ علاج کو استعمال کرنے والوں کی تعداد دن بدن بڑھ رہی ہے۔

ڈاکٹر بی کے دوستوں نے ہزاروں لوگوں سے رابطے کر کے ان کو اس طریقۂ علاج کو ان بیماریوں کے لئے استعمال کرنے کو کہا جس کو ڈاکٹر لاعلاج قرار دے چکے تھے۔اللہ کا شکر ہے کہ اس علاج کی وجہ سے لوگ بہت تندرست ہوئے اور بہت آرام سے زندگی گزار رہے ہیں۔اس ادارے نے حال ہی میں امریکہ کے صدر اوباما کو اس طریقۂ علاج کے بارے میں لکھا اور ساتھ میں یہ چیلنج بھی کیا کہ اگر ہم پانی اور نمک کے آسان علاج سے کوئی مریض تندرست کرنے میں کامیاب نہ ہوئے تو صدر کے فنڈ میں 50,000$ کی خطیر رقم دیں گے اور اگر کامیاب ہوگئے تو صدر اوباما سے صرف ایک Penny ایک پیسہ چارج کریں گے۔یہ ادارہ کوئی donates یا رقم کسی سے نہیں لیتا مگر صرف آگاہی کیلئے یہ مہم شروع کررکھی ہے۔یہ لوگ اپنے ادارے کے ذریعے مفت معلومات کتابیں ممکن حد تک لوگوں کو ارسال کردیتے ہیں اور کوئی پیسہ نہیں لیتے۔

## پانی کے ذریعے علاج

بقول ان کے پانی سے ان بیماریوں کا کامیاب علاج کیا گیا ہے

**1.** دردسر **2.** بلڈ پریشر **3.** لقوہ **4.** بے ہوشی **5.** کولیسٹرول **6.** بلغم **7.** کھانسی **8.** دمہ **9.** ٹی بی **10.** مینن جائٹس **11.** جگر کے امراض **12.** پیشاب کی بیماری **13.** تیزابیت **14.** گیس ٹربل **15.** مروڑ **16.** **(باقی صفحہ نمبر 46 پر)**

**پیشاب کی زیادتی:** ببول کی کچی پھلی سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر گھی میں بھونیں اور تین تین ماشے صبح وشام کھائیں۔

# موسم سرما' احتیاطیں اور دماغی ٹانک

**موسمی لباس تو ہم پہن لیتے ہیں لیکن موسمی غذائیں اور مزید احتیاطیں ہم نہیں کرتے ہیں یا بالکل کم کرتے ہیں' یاد رکھیں! پہاڑی علاقے کی سردی بہت خشک اور سریع النفوذ ہوتی ہے یا پھر ایسی سردی جہاں بارش نہ ہوتی ہو اور خشک موسم ہو تو یہ خشک سردی بہت زیادہ احتیاطیں مانگتی ہے**

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (**ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی**)

گھروں میں نمی جراثیموں میں مزید عفونت پیدا کر کے ان کے پھیلاؤ اور بیماریوں کی کثرت کا ذریعہ بنتی ہے اپنے گھروں کو ہوادار رکھیے ہر وقت کھڑکیاں دروازے بند نہ رکھیے کچھ وقت کیلئے انہیں کھلا بھی رکھیں تا کہ روشنی اور ہوا کمروں اور گھروں میں داخل ہو سکے۔

وہ کئی دنوں سے مسلسل بخار میں مبتلا تھا' معالج نے پہلا سوال کیا کہ محترم آپ کا بچہ اسکول جاتے ہوئے کیا ناشتہ کر کے جاتا ہے؟ بس سلائس یا سادہ روٹی' کبھی دہی کے ساتھ کبھی انڈے کے ساتھ' معالج نے یہ بات سنی تو چونک پڑا۔ کہا! بس آپ ایسا کریں کہ بچے کو دہی نہ دیا کریں کیونکہ بچے کا مزاج بلغمی ہے اور دہی اس کیلئے ابھی مفید نہیں' ہاں! دہی ویسے ٹانک تو ہے اور اس کے بے شمار فوائد ہیں لیکن بلغمی مزاجوں کے بڑے اور بچوں کیلئے اس کا استعمال قطعی مفید نہیں اور اس بخار کی وجہ دراصل وہی دہی ہے' ہر موسم کچھ غذاؤں کا انتخاب مانگتا ہے۔

موسمی لباس تو ہم پہن لیتے ہیں لیکن موسمی غذائیں اور مزید احتیاطیں ہم نہیں کرتے ہیں یا بالکل کم کرتے ہیں' یاد رکھیں! پہاڑی علاقے کی سردی بہت خشک اور سریع النفوذ ہوتی ہے یا پھر ایسی سردی جہاں بارش نہ ہوتی ہو اور خشک موسم ہو تو یہ خشک سردی بہت زیادہ احتیاطیں مانگتی ہے۔ ایک صاحب کو دائمی نزلے کا مریض بنتے دیکھا ہے اس کا سبب صرف یہی ہے کہ ان پاس موٹر سائیکل تھی لیکن انہوں نے کبھی بھی سر ڈھانک کر سفر نہیں کیا' ایک اور صاحب جوڑوں کے درد میں مبتلا ہو گئے' بہت علاج معالجہ کے بعد تندرست نہ ہوئے' کیس سٹڈی کے بعد معلوم ہوا کہ موصوف مچھلی کا کاروبار کرتے ہیں' ان کے تمام ساتھی ایک خاص جیکٹ اور پینٹ پانی کے بچاؤ کیلئے استعمال کرتے ہیں لیکن یہ ان احتیاطوں سے بالکل دور ہیں۔ بالکل یہی حال ہماری خواتین کا ہے کہ ان کا ہر وقت پانی میں ہاتھ رہتا ہے' گھر بھر کی ضروریات نے ہمیں اور خاص طور پر ہماری خواتین کو پانی کے اور زیادہ قریب کر دیا ہے' پھر ستم یہ ہے کہ مجبوری کے دنوں میں خواتین پانی کے استعمال میں ہرگز پرہیز نہیں کرتیں' میرا خواتین کو مشورہ ہے کہ وہ اگر پانی کا استعمال کپڑوں' برتنوں' وغیرہ میں کرتی ہیں تو کوشش کریں کہ گرم پانی استعمال کریں' کپڑے گیلے نہ ہوں' اگر ہوں تو فوراً بدل دیئے جائیں' جن دنوں میں دھند پڑتی ہے ان دنوں میں اپنے لباس کو ہرگز گیلا نہ ہونے دیں۔ استعمال شدہ تولیے (کیونکہ دھوپ نہیں ہوتی) تو اسی جگہ پھیلا دیں جہاں ہیٹر رکھا ہو' یا پھر ایسی کھلی جگہ پر یہ تولیے اور دیگر گیلے کپڑے پھیلائیں جو حصے اوپر سے ڈھکے ہوئے ہوں' گھر کے ماحول کو بیماریوں کے بچاؤ اور پھیلاؤ سے روکنے کیلئے ایک خاص احتیاط لازم کر لیں کہ گھروں میں نمی جراثیموں میں مزید عفونت پیدا کر کے ان کے پھیلاؤ اور بیماریوں کی کثرت کا ذریعہ بنتی ہے' اپنے گھروں کو ہوادار رکھیں' ہر وقت کھڑکیاں دروازے بند نہ رکھیں' کچھ وقت کیلئے انہیں کھلا بھی رکھیں تا کہ روشنی اور ہوا کمروں اور گھروں میں داخل ہو سکے' اس موسم میں خشک میوہ جات میں کاجو کا استعمال نہایت مفید ہے جو کہ اچھا اور لذیز تو بہت ہے لیکن مہنگا ہے' اس کا بہترین متبادل تل اور تلوں سے بنی ہوئی اشیاء ہیں۔ چلغوزے' کھجور' مونگ پھلی لیکن بھنی ہوئی' مغز بادام' ایرانی بادام یہ میٹھے ہوتے ہیں' بھنے ہوئے چنے' کشمش ضرور لیکن تھوڑی مقدار میں استعمال کریں' بعض اوقات ان کے اوقات ان کے استعمال میں وقفہ کر لیں' موسم سرما کو ملحوظ رکھتے ہوئے ایک دماغی ٹانک بہت استعمال کیا۔

ایک خاتون نے یادداشت کے بارے میں بہت شکایت کی' کہنے لگیں! بعض اوقات اپنے گھر کی گلی تک بھول جاتی ہوں' پڑھنے والے نوجوان اسکولوں کالجوں میں زیر تعلیم طلبہ وکلاء دانشور اور پروفیسر اساتذہ اخباری دنیا کے لوگ یا ایسے لوگ جن کا کسی بھی طرح دماغی محنت اور مشقت کا مشغلہ ہے' ان سب کیلئے یہ یکساں مفید ہے۔ یہ ٹانک دراصل حکیم گیلانی نے مغل بادشاہوں اور شہزادوں کیلئے منتخب کیا تھا۔

**ھوالشافی:۔** خوبانی خشک 100 گرام' چھوارے 100 گرام' کشمش 100 گرام' مربہ آملہ 300 گرام' مربہ ہریڑ 200 گرام' مربہ سیب 200 گرام' مربہ گاجر 100 گرام' مربہ ادرک 200 گرام' ورق چاندی ایک بنڈل' ترکیب یہ ہے کہ ان تمام خشک اجزاء کو باریک کر کے پھر ان میں مربہ جات ملا کر خوب کوٹیں اور جب بالکل باریک ہو جائیں تو اس میں ورق ملا کر ایک بڑا چمچہ گرم دودھ کے ہمراہ صبح وشام (**باقی صفحہ 46 پر**)

## عبقری آپ کے شہر میں

**کراچی:** رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ: حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ** والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈ پو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجرخان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔

**دردگردہ:** سورۃ القریش (پ30) دم کرنے سے دردگردہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ اَلْعَلِیُّ اگر اسے لکھ کر کسی بچے کے باندھ دیا جائے تو بچہ جلدی جوان ہوگا۔

# نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

اچھا تو کچھ بھی لگ سکتا ہے اس کا یہ مطلب نہیں کہ زندگی کے فیصلے کرلیے جائیں۔ آپ کم عمر لڑکی ہیں۔ آپ کا اچھا یا برا والدین بہتر سمجھتے ہیں۔ آپ نے خواہ مخواہ میٹرک کلاس کے لڑکے کے بارے میں پسندیدگی ظاہر کردی اس طرح والدہ نے سکول چھڑوادیا۔ بہرحال اب پرائیویٹ امتحان کی ہی تیاری کریں اور لڑکے کا خیال ذہن سے نکال دیں

## اپنی ضد پر قائم

میری بیٹی کو معلوم ہے کہ مجھے کیسے لوگ پسند ہیں اور میں کس طرح کے لڑکے کو اپنا داماد بنانا چاہتا ہوں لیکن پھر بھی اس نے معمولی سے خاندان کے ایک لڑکے کو پسند کرلیا ہے جس کے پاس اچھی ملازمت بھی نہیں ہے۔ وہ کہتی ہے کہ میں خود جو کام کرتی ہوں اس طرح مل کر گزارہ ہوجائے گا۔ وہ جانتی ہے کہ بینک میں اسے جاب میری وجہ سے ملی ہے مگر پھر بھی وہ اپنی ضد پر قائم ہے۔ اس کی عمر اٹھائیس سال ہی تو ہوئی ہے' ابھی سے وہ اپنی شادی کیلئے فکر مند ہوگئی ہے حالانکہ ابھی تو وقت ہے۔ اچھا رشتہ مل سکتا ہے۔ دراصل میری بیوی کا انتقال ہوگیا۔ اس کے بعد سے تو وہ سمجھنے لگی کہ ماں نہیں ہے' اب باپ کو بھی فکر نہ ہوگی۔ میں شدید ذہنی کرب کا شکار ہوں کہ آخر ہوگا کیا؟ **(رفیق علی' لاہور)**

**مشورہ:** سب سے پہلے تو اس حقیقت کو تسلیم کریں کہ آپ کی بیٹی کی عمر شادی کیلئے بہت مناسب ہے' اب اور کسی رشتے کا انتظار کرکے وقت ضائع نہ کریں۔ لڑکے کے پاس آپ کے معیار کے مطابق ملازمت نہیں لیکن وہ خود اچھا اور شریف ہے تو کوشش کے بعد اسے اچھی ملازمت مل سکتی ہے۔ اس طرح آپ کی شکایت دور ہوجانے والی ہے۔ آج کل بہت سے خاندان مل جل کر گھر چلا رہے ہیں۔ بیٹی کو اپنی بات ماننے پر مجبور نہ کریں بلکہ اسے اچھائی اور برائی دونوں سمجھا دیں۔ والدین کا کام تو اولاد کو سمجھانا ہی ہوتا ہے۔ اس کے بعد جو وہ اپنے لیے بہتر سمجھیں کیونکہ بچوں کو سمجھانے کی بھی عمر ہوتی ہے۔ 18 سال سے بڑے بچوں کو سمجھانا دس سال کے بچوں کے مقابلے میں کچھ مشکل ہوجاتا ہے۔ آپ کی بیٹی تو بہت سمجھدار اور اپنا اچھا برا سمجھنے والی معلوم ہوتی ہے۔

## کہیں پھر دکھ نہ ہو

میری عمر 45 سال کے قریب ہے۔ چھوٹے دونوں بھائیوں کی شادی ہوگئی ہے۔ ایک بہن تھی وہ بھی اپنے گھر کی ہوگئی۔ اب میں ہوں۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ بھائی بھی الگ الگ گھروں میں رہ رہے ہیں۔ گھر پر میں اور والدہ ہیں۔ والدہ بہت اصرار کرتی ہیں کہ میں شادی کرلوں مگر مجھے خیال ہوتا ہے کہ کہیں میری بیوی بھی الگ گھر میں رہنے کی فرمائش نہ کردے اور میرے انکار پر آپس میں علیحدگی نہ ہوجائے' شادی ناکام ہوگی تو اور بھی دکھ ہوگا۔ **(عدنان عمر' ساہیوال)**

**مشورہ:** ذرا غور کریں کہ آپ کے ملنے والے دوست احباب میں کتنی شادیاں کامیاب ہوئی ہیں اور کتنی ناکام ہوئی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں تو شادی کے ناکام ہونے کے بہت کم امکانات ہوتے ہیں' یہاں تو ہر ممکن حد تک شادی نبھانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ آپ کے بھائی والدہ سے الگ ہوئے تو ان کی اپنی مرضی بھی شامل ہوگی۔ صرف بیوی کے کہنے پر ایسا نہیں ہوگا۔ آپ اگر والدہ سے علیحدہ ہونا نہیں چاہیں گے تو کوئی عورت آپ کو الگ نہ کرسکے گی۔ ماں کا مقام اپنی جگہ بہت اہم ہے اور بیوی کے حقوق اپنی جگہ ضروری ہیں۔ آپ شادی کرلیں' ماں اور بیوی دونوں کا خیال رکھیے گا۔ بیوی کو یہ معلوم ہوجائے گا کہ آپ اپنی ماں کو چھوڑ کر الگ نہیں رہیں گے تو وہ بھی ساتھ ہی رہے گی اچھی لڑکیاں شوہر کی ماں کو اپنی ماں ہی کا درجہ دیتی ہیں۔

## انتظار کرسکتی ہوں

میں نویں کلاس میں پڑھتی ہوں۔ مجھے میٹرک کلاس کا ایک لڑکا اچھا لگتا تھا۔ پتہ نہیں کیسے اسے میری پسند کا پتہ چل گیا اور اس نے اپنے دوست سے ذکر کیا۔ اس کا دوست ہمارے برابر والے گھر میں رہتا ہے۔ اس نے سب کچھ مجھے بتادیا۔ ہمارے خاندان میں لڑکیوں کی بہت جلد شادی کردی جاتی ہے۔ ادھر میرے خاندان سے ہی رشتے آنے شروع ہوگئے مگر وہ لڑکا ابھی اپنا رشتہ نہیں بھیج سکتا ہے' اسے تو ابھی پڑھنا ہے اور میں اس کے انتظار میں بیٹھ سکتی ہوں جب تک وہ جاب نہیں کرلیتا۔ میں بھی شادی کی حامی نہیں بھروں گی۔ میں نے یونہی امی سے اس کا ذکر کیا تو وہ ناراض ہوگئیں اور اسکول سے میرا نام کٹوا دیا۔ اب کہتی ہیں کہ پرائیویٹ امتحان دے لینا۔ **(آمنہ۔۔۔۔۔عمر کوٹ)**

**مشورہ:** اچھا تو کچھ بھی لگ سکتا ہے اس کا یہ مطلب نہیں کہ زندگی کے فیصلے کرلیے جائیں۔ آپ کم عمر لڑکی ہیں۔ آپ کا اچھا یا برا والدین بہتر سمجھتے ہیں۔ آپ نے خواہ مخواہ میٹرک کلاس کے لڑکے کے بارے میں پسندیدگی ظاہر کردی' اس طرح والدہ نے اسکول چھڑوادیا بہرحال! اب آپ پرائیویٹ امتحان کی ہی تیاری کریں اور لڑکے کا خیال ذہن سے نکال دیں۔ ابھی اسے جاب کرنے میں بہت وقت لگے گا جبکہ آپ کے خاندان میں جلد شادی ہوجاتی ہے اگر آپ کی عمر بڑھ گئی تو خاندان سے بھی رشتہ نہ آئے گا اور ہوسکتا ہے کہ آئندہ پانچ یا دس سالوں میں لڑکے کی بھی پسند بدل جائے اور وہ آپ کو بھول بیٹھے۔ اس عمر کے فیصلے اتنے پکے نہیں ہوتے کہ ان پر مکمل اعتبار کرکے اہل خانہ کو ناراض کردیا جائے۔

## دل گھبرانے لگتا ہے

میں ایف ایس سی انجینئرنگ کا طالب علم ہوں۔ پریشانی یہ ہے کہ جب بھی پڑھنے بیٹھتا ہوں دل گھبرانے لگتا ہے جبکہ اخبار اور رسالے پڑھتا ہوں تو گھنٹوں پتہ نہیں چلتا ہے۔ صرف درسی کتابوں کے ساتھ مسئلہ ہے۔ گھر والے نہ جانے مجھے کتنا ذہین سمجھتے ہیں۔ میٹرک میں ''بی'' گریڈ آگیا ہے باقی میرے ساتھ جو خاندان اور محلے کے لڑکے تھے وہ کچھ فیل ہوئے اور کچھ سی اور ڈی گریڈ میں پاس ہوئے مگر اب لگتا ہے کہ میرا گریڈ بھی اچھا نہیں آئے گا۔ آج کل خالہ بھی اپنے بچوں کے ساتھ آئی ہوئی ہیں۔ گھر میں بہت رونق ہے۔ امی بار بار مجھ سے پڑھنے کیلئے کہتی ہیں' میں ان کے کہنے سے پڑھنے تو لگتا ہوں پھر خیالات ادھر ادھر جانے لگتے ہیں۔ **(دانش علیم' میاں چنوں)**

**مشورہ:** غیرنصابی مواد پڑھنے میں اس لیے دل لگتا ہے کہ وہ دلچسپ ہوتا ہے۔ اگر آپ درسی کتابوں کو بھی دلچسپی سے پڑھیں تو ضرور دل لگے گا یہ گھبراہٹ جس کا آپ نے ذکر کیا عدم دلچسپی کے سبب ہے۔ ادھر گھر میں بھی مہمان آئے ہوئے ہیں۔ ان حالات میں آپ کو اپنے لیے کوئی پرسکون گوشہ تلاش کرنا ہوگا۔ یہ وقت بے حد اہم ہے اس کی قدر کریں اور اپنی تعلیم کے مقصد کو سمجھتے ہوئے یکسوئی اور محنت سے کتابوں کا مطالعہ کریں۔ پہلے اگر بی گریڈ آیا تھا تو اب اے گریڈ لانے کی کوشش کیجئے۔

# گھریلو الجھنوں کیلئے ضرور پڑھیں

ایک بہن، فیصل آباد

سورۂ دھر آیت نمبر 29 تا 31 بواسیر خونی و بادی کیلئے بہت مجرب ہے۔ عاملین نے کہا ہے کہ آیات کو روزانہ 17 بار پڑھ کر 40 روز تک پانی دم کر کے پینے سے اس مرض سے نجات ملتی ہے۔ اس سورۂ کو پڑھنے سے میاں بیوی میں محبت پیدا ہوتی ہے۔

### اچھی ملازمت کے حصول کیلئے

اگر کوئی اچھی ملازمت حاصل کرنا چاہتا ہو تو اس مقصد کیلئے ہر نماز کے بعد 21 مرتبہ سورۂ فاتحہ اول آخر 3 بار درود پاک پڑھے اور اللہ سے دعا مانگے جب کسی جگہ ملازمت کیلئے درخواست دے تو اس درخواست پر گیارہ مرتبہ سورۃ فاتحہ اول آخر 11 بار درود پاک پڑھ کر دم کرے اس عمل کی بدولت حسب خواہش ملازمت ملے گی۔

### مزاج میں پابندی کیلئے

**سورۂ جمعہ:** اگر کسی شخص میں پابندی وقت نہ ہو تو سورۂ جمعہ 40 روز تک بعد نماز عصر روزانہ پڑھے اس کے مزاج میں پابندی ہوگی۔

### نماز میں استقامت کیلئے

**سورۂ کافرون:** اگر کوئی بچہ نماز میں کوتاہی کرتا ہو تو گھر کا کوئی فرد 21 روز تک روزانہ 21 مرتبہ سورۂ کافرون پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں انشاء اللہ نماز پڑھنے میں استقامت ہوگی۔

### سفر حرمین کی خواہش رکھنے والے متوجہ ہوں

**سورۂ فتح:** اگر کوئی شخص حج کا خواہش مند ہو اور اس کا ذریعہ نہ بنتا ہو تو اسے چاہیے کہ 40 روز تک روزانہ 11 مرتبہ سورۂ فتح پڑھے انشاء اللہ غیب سے اس کیلئے حج کا ذریعہ بن جائیگا۔

### پیداوار میں اضافے کیلئے

سورۂ واقعہ: اگر کسی شخص کی پیداوار میں نقصان ہوتا ہو تو اسے چاہیے کہ اس سورۂ کو 3 مرتبہ پڑھے اور بیج بونے سے پہلے بیجوں پر دم کرے پھر کاشت کرے انشاء اللہ پیداوار میں اضافہ ہوگا اور فصل آفتوں سے محفوظ رہے گی۔

### خونی بواسیر سے نجات کیلئے

**سورۂ دھر:** آیت نمبر 29 تا 31 بواسیر خونی و بادی کیلئے بہت مجرب ہے۔ عاملین نے کہا ہے کہ آیات کو روزانہ 17 بار پڑھ کر 40 روز تک پانی دم کر کے پینے سے اس مرض سے نجات ملتی ہے۔ اس سورۂ کو پڑھنے سے میاں بیوی میں محبت پیدا ہوتی ہے۔ اگر کوئی بیوی اس سورۂ کو 11 بار 11 دن تک روزانہ پڑھے اور آخری دن پانی دم کر کے شوہر کو پلائے تو وہ ہمیشہ سکھی رہے گی اور اس کا خاوند اس کی محبت میں مبتلا رہے گا۔

### لڑکا حاصل کرنے کیلئے

**سورۃ التین:** اگر کوئی چاہے کہ اس کے گھر لڑکا پیدا ہو تو حمل کے شروع سے لیکر آخر تک اس سورۃ کو روزانہ 21 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے حاملہ کو پلائے انشاء اللہ مراد پوری ہوگی۔

**سورۂ رحمٰن:** جو کوئی طالبعلم کند ذہن ہو، اپنا سبق بھول جاتا ہو اور سزا بھگتنا پڑتی ہو تو یہ عمل کرے، باوضو ہو کر چینی کی پلیٹ پر زعفران و عرق گلاب سے سورۂ رحمان کی آیات ''الرحمٰن سے لے کر بحسبان'' تک لکھے اور ان کو پانی سے دھو کر وہ پانی روزانہ دن میں 5 سے 7 بار استعمال کرے انشاء اللہ 21 دن کے عمل سے حافظہ تیز ہو جائیگا اور کند ذہنی ختم ہو جائے گی۔ جو مرگی کے علاج سے عاجز ہو اس کیلئے باوضو ایک مرتبہ سورۃ رحمٰن اول و آخر 11 بار درود پاک پڑھ کر دم کریں اس کے علاوہ پانی پر دم کر کے ہوش میں آنے تک پلائیں اسی وقت افاقہ شروع ہوگا مکمل شفاء یابی کیلئے یہ عمل 40 دن تک کریں ہمیشہ کیلئے اس مرض سے نجات ملے گی انشاء اللہ۔

### اولاد نرینہ کے حصول کیلئے

جس کسی کے ہاں اولاد نرینہ نہ ہوتی ہو اور وہ علاج سے عاجز اور مایوس ہو چکا ہو تو وہ خود یا اس کی بیوی ہر نماز کے بعد سورۂ رحمٰن کی آیت 14 ''خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ'' کا ورد 111 بار اول آخر 11 بار درود پاک پڑھ کے بارگاہ الٰہی میں دعا کرے انشاء اللہ چند دنوں میں ہی ان کی دلی مراد پوری ہوگی۔

### درد گردہ ورم گردہ پتھری گردہ کیلئے قرآنی علاج

اَلَمْ نَجْعَلْ لَّهٗ عَيْنَيْنِ ٥ وَلِسَانًا وَّ شَفَتَيْنِ ٥ وَهَدَيْنٰهُ النَّجْدَيْنِ ٥ (البلد 9,8,7) مذکورہ بالا آیت کو عرق گلاب سے 40 مرتبہ لکھیں سادہ کاغذ پر (بغیر لکیر والے پر) اور آیات پر اعراب کی ضرورت نہیں ہے۔ بعد از تحریر 41 مرتبہ یہی آیت پڑھ کر دم کر دیں اور اس کاغذ کو عرق گلاب میں بھگو دیں اور روزانہ صبح نہار منہ ایک چمچ نکال کر ایک گلاس سادہ پانی میں ملا کر پیئیں۔ انشاء اللہ 7 دنوں میں شفاء یابی ہوگی۔

**احتیاط:** ایک ہی دفعہ بیٹھ کر بغیر کلام کیے یہ آیات لکھنی ہیں۔

**(ایم اے قریشی، ملتان)**

# مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس، مسنون اذکار، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات، گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے

عابدہ مہ جبین، چمن۔ رخسانہ کمال، ندیم عثمان، جھنگ۔ فرحت پروین، ملتان۔ نسیم الحق، مالاکنڈ ایجنسی۔ نیاز کھوکھر، اٹک۔ نواز قریشی، مانسہرہ۔ منیب خالق، فیصل آباد۔ سیف اللہ، کرک۔ افضل بھٹی، خانیوال۔ سجاد حسین، اسلام آباد۔ غلام حسین، پشاور۔ عصمت خان، ہنگو۔ علی راجہ، لاہور۔ حکیم شوکت علی، لاہور۔ ولی احمد، مانسہرہ۔ طاہرہ جمشید، وردہ نسرین، سکینہ ذوالقرنین، ثمرہ خان، اسلام آباد۔ انیلہ، سیالکوٹ۔ مہرین معراج، محمد ارسلان، انگلینڈ۔ زبیر رابعہ، سوڈان۔ غزالہ بدر، رخسانہ افضل، ناصرہ منظور، رضوانہ صفدر، گجرات۔ زبیر وہاب، برہان، گلزار، مانسہرہ۔ مسز سلیم اسلام آباد، صفیان حسن، کراچی۔ ظفر اقبال، راولپنڈی۔ تاج محمد خان، صوابی۔ جان محمد، عارفوالہ۔ حبیب الرحمٰن، چترال۔ شاہ زمان، لیہ۔ ظفر اقبال، مالاکنڈ۔ محمد جاوید، حیدرآباد۔ منصور احمد وہان، سرگودھا۔ جمال خالد، بیگم منظور، حویلی لکھا۔ ذوالفقار علی، بھلوال۔ عاصمہ، پشاور۔ عصمت اللہ، پشاور۔ عارف علی، ساہیوال۔ فاروق اعظم، حاصل پور۔ جاوید اقبال، بدین۔ محمد اسحاق، ایبٹ آباد۔ محمد آصف، فیصل آباد۔ محمد یحییٰ، ہنگو۔ قطب الدین، راولپنڈی۔ وقار احمد، ہری پور۔ محمد عارف، مرزا بیگ، جہلم۔ سخاوت معین، راولپنڈی۔ عاصمہ عبداللہ، بہاولنگر۔ عبدالقیوم، بدین، رحیم، تربت۔ عمر زمان صادق، درگئی۔ فخر عادل، لودھراں۔ ریحانہ، شیخوپورہ۔ عبدالرحیم، ڈی آئی۔ فضل الٰہی، فیصل آباد۔ گلزار احمد، محمد اکرم، خانیوال۔ محمد نعیم، واہ کینٹ۔ غلام ربانی، ڈی آئی جی خان، نسیم الحق، ایبٹ آباد۔ منیر حسن، ملتان۔ طارق شکیل، فیصل آباد۔ فاران طارق، ساہیوال۔ سلطان افضل، گلگت۔ عمران کشمیری، ڈی آئی خان، عبدالغنی، فیصل آباد۔ محمد صدیق، جھنگ۔ عزیز الرحمٰن، آزاد کشمیر۔ محمد عارف، ملتان۔ محمد سعد، ڈی آئی جی۔ محمد خالد بہاولپور۔ حامد رضا، خانیوال۔ ارشاد بہاولپور۔ نعیم اسلم، خانپور۔

بالوں کو لمبا کرنے کیلئے تلوں کا تیل لیکر اس میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل اور انڈہ شامل کرلیں اور دہی ملا کر سر پر لگائیں، خشکی ختم ہوگی اور بال لمبے سیاہ ہو جائینگے۔

# اچھی بات کرنے کا انعام

حجاب راشد شمسی‘ لاہور

صبح اس کی آنکھ کھلی تو پورے نو بج چکے تھے اس نے منہ ہاتھ دھو کر ناشتہ کیا اور تیار ہونے لگا۔ پونے دس بجے اس کے دروازے پر دستک ہوئی تو وہ چونک گیا اٹھ کر دروازے کے پاس گیا اور پوچھا ’’کون؟‘‘ باہر سے آواز آئی ’’کرم دین‘‘ کرم دین فضل کا گہرا دوست تھا۔

کیا ہوا نہیں ملا کہیں کام؟ جیسے ہی فضل دیار گھر میں داخل ہوا تو اس کی بیوی نے اس سے پوچھا۔

نہیں‘ فضل دیار نے مختصر جواب دیا۔

فضل دیار بہت ہی نیک اور سادہ لوح نہایت غریب انسان تھا۔ فضل دیار اپنے بیوی اور بچوں کے ساتھ ایک چھوٹے گھر میں رہتا تھا۔ وہ محنت مزدوری کر کے اپنا اور اپنے بیوی بچوں کا پیٹ پالتا تھا۔ کئی دنوں سے اسے مزدوری نہیں مل رہی تھی۔ وہ کام کی تلاش میں مارا مارا پھر رہا تھا مگر اسے کہیں کام نہ مل رہا تھا‘ گھر میں رکھا ہوا راشن بھی ختم ہونے کے درپے تھا۔

آج بھی جب فضل دیار سارے دن کے بعد آیا تو اس کے بچے اس سے لپٹ گئے۔ ابا! آپ میرے لیے گڑیا نہیں لائے؟ ننھی زینب نے پیار بھرا شکوہ کیا اور ابا آپ میرے لیے گاڑی نہیں لائے؟ دانیال نے منہ بسورتے ہوئے کہا فضل اپنے بچوں کی بات سن کر مسکرا دیا۔ اس کی بیوی نے بچوں کو ڈانٹا تو اس نے بچوں کو گلے سے لگایا اور اپنی بیوی کو سمجھاتے ہوئے بولا ’’ارے دانیال کی ماں ان معصوموں کو کیوں ڈانٹتی ہو؟ ان کو میری مجبوری کا کیا پتہ؟ پھر اس نے اپنے بچوں کو پیار کرتے ہوئے کہا ’’بچو اللہ سے دعا کرو اللہ آپ کے ابو کو کام دلوا دے۔‘‘ جاؤ شاباش ابو کیلئے دعا مانگو‘ فضل نے اپنے بچوں سے کہا اور بچوں نے دوسرے کمرے کی طرف دوڑ لگا دی۔ پھر اس نے اپنی بیوی کو مخاطب کرتے ہوئے کہا ’’دیکھنا دانیال کی ماں اللہ ان بچوں کی دعا کتنی جلدی سنے گا۔‘‘

اب فضل اور اس کی بیوی بھی دعا مانگنے لگے۔ تھوڑی دیر کے بعد دونوں بچے واپس آئے تب تک وہ دونوں بھی دعا سے فارغ ہو چکے تھے۔ پھر سب نے مل کر کھانا کھایا دونوں بچے اور اس کی بیوی سو چکے تھے لیکن اس سے نیند کوسوں دور تھی۔ وہ سوچ رہا تھا اور دل ہی دل میں اللہ سے اپنی مزدوری کیلئے دعائیں کر رہا تھا۔ اس کو یقین تھا کہ اللہ اس کی اور اس کے بیوی بچوں کی دعا ضرور قبول کرے گا‘ یہی سوچتے سوچتے نہ جانے وہ کب نیند کی وادی میں اتر گیا۔

اس کی آنکھ کھلی تو فجر کی نماز میں آدھا گھنٹہ تھا۔ وہ بستر سے اٹھا اور غسل خانے چلا گیا۔ وضو وغیرہ سے فارغ ہوا تو اس نے اپنی بیوی کو نماز کیلئے جگایا اور خود بھی مسجد کی طرف چل پڑا۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد اس نے دل کی گہرائیوں سے دعا کی‘ گھر پہنچ کر اس نے تلاوت قرآن پاک کی اور پھر اشتراق کی نماز پڑھ کر بستر پر لیٹ گیا دریں اثناء اس کی آنکھ لگ گئی۔

صبح اس کی آنکھ کھلی تو پورے نو بج چکے تھے‘ اس نے منہ ہاتھ دھو کر ناشتہ کیا اور تیار ہونے لگا۔ پونے دس بجے اس کے دروازے پر دستک ہوئی تو وہ چونک گیا اٹھ کر دروازے کے پاس گیا اور پوچھا ’’کون؟‘‘ باہر سے آواز آئی ’’کرم دین‘‘ کرم دین فضل کا گہرا دوست تھا۔ کرم دین اور فضل دیار کے حالات قریب ایک جیسے ہی تھے۔ اس نے فضل سے کہا فضل دراصل بات یہ ہے کہ ایک بہت بڑی مل تعمیر ہونے لگی ہے۔ انہیں مزدوروں کی ضرورت ہے جلدی چلو ہم وہاں جا کر مل کی تعمیر میں حصہ لیتے ہیں۔

کرم دین نے فضل سے کہا تو وہ راضی ہو گیا۔ اس نے ساری بات آ کر اپنی بیوی کو بتائی اور سائیکل پکڑ کر کرم دین کے ساتھ چل پڑا۔

ابا آپ میری گڑیا نہیں لائے؟ زینب نے کہا اور ابا میری گاڑی؟ دانیال نے اپنے باپ کی طرف سوالیہ نظروں سے دیکھا‘ اتنی دیر میں ان کی نظر بڑے بڑے کالے رنگ کے شاپروں پر پڑی تو وہ حیران رہ گئے ’’یہ دیکھو‘‘ فضل نے اپنے بیوی بچوں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا یہ کہتے ہوئے اس نے دونوں شاپر کھول کر تمام چیزیں ان کے سامنے کر دیں۔ وہ یہ چیزیں دیکھ کر دنگ رہ گئے وہ پھٹی پھٹی نظروں سے شاپر میں موجود چیزوں کو دیکھ رہے تھے پھر اس کی بیوی کے پوچھنے پر اس نے بتایا ’’جب میں اور میرا دوست اس مل کی تعمیر کیلئے گئے تو وہاں صرف چار مزدور تھے‘ پھر بھی ہم نے اچھا خاصا کام کر لیا اور ہمیں معاوضے کے طور پر چھ سو روپے مل گئے۔ شاپر میں تھوڑا سا راشن‘ زینب کی گڑیا اور عادل کی گاڑی تھی۔ پھر سب سے فضل نے کہا ’’دیکھا یہ سب دعا کی برکت سے ہوا ہے ان سب کی آنکھوں میں شکر کے آنسو عیاں تھے۔

# عقلمند نوکر

ایک بادشاہ نے اپنے تمام وفادار خدام کو کھانے کی دعوت پر مدعو کیا جب دستر خوان بچھایا گیا اور بادشاہ اپنے تمام تر جاہ جلال سے اس کے سامنے آ کر بیٹھا۔

اسی دوران خادم ایک تھالی میں سالن لے کر آیا بادشاہ کے رعب و دبدبے کی وجہ سے اس پر کپکپی طاری ہو گئی جس کی وجہ سے تھوڑا سالن چھلک کر بادشاہ کے کپڑوں پر بھی گر گیا بادشاہ نے اس کی طرف تیز نظر سے دیکھا اور اس کی گردن اڑانے کا حکم دیدیا۔ جب خادم نے یہ حکم سنا تو پوری تھال بادشاہ کے سر پر الٹ دی۔ بادشاہ نے زیادہ غضبناک ہو کر کہا۔ گستاخ یہ کیا حرکت کی تم نے......؟

کہنے لگا بادشاہ سلامت! میں نے تو آپ کے اکرام اور آپ کو اس عار سے بچانے کیلئے کیا ہے جو لوگ آپ کی طرف منسوب کرینگے جب وہ میرا جرم جس کی وجہ سے مجھے قتل کیا جا رہا ہے سنیں گے اور کہیں گے۔

کہ ایک غلام کی اتنی سی غلطی......اور اس کی اتنی بڑی سزا...... غلطی بھی کیسی جو بغیر قصد کے ہوئی...... پھر تو وہ آپ کو ظالم و جابر کا لقب دیں گے۔ اسی وجہ سے میں نے آپ پر سارا سالن ڈال دیا کہ جب وہ میری غلطی سنیں تو آپ کو میرے قتل کی وجہ سے ملامت نہ کر سکیں۔

یہ سن کر بادشاہ نے اپنا سر جھکا لیا اور کہا۔ اے بری حرکت کر کے اچھا عذر پیش کرنے والے ہم نے تمہاری بری حرکت اور اس بھاری جرم کو تمہارے اچھے عذر کے بدلہ معاف کیا اور تمہیں اللہ کے واسطے آزاد کیا۔

## فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ از راہ کرم ارسال فرما دیں۔

**نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔**

**(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)**

**ام الصبیان:** معوذتین یعنی سورۂ فلق اور سورۂ ناس (پ30) کو لکھ کر بچوں کے باندھ دیا جائے تو ام الصبیان وغیرہ سے حفاظت رہے گی

# گھنے جنگلات میں جنات کی آوازیں

محمد یعقوب ملک' راولپنڈی

**جب ہم واپس چلنے لگے تو سامنے پہاڑی کی چوٹی سے آگ نکلنا شروع ہوگئی جس کے شعلے بہت بلند ہو رہے تھے یہ بہت خوفناک منظر تھا۔ اچانک اللہ تعالیٰ نے دماغ میں ڈالا کہ آیت الکرسی پڑھ کر پھونکو۔ چنانچہ جوں جوں پھونکتا گیا آگ بجھنا شروع ہوگئی۔**

دسمبر 1967ء میں میں اپنے چھوٹے سے گاؤں میں نویں جماعت میں پڑھتا تھا' ہمارا گاؤں راولپنڈی شہر سے 30 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ اسکول سے واپس آ کر کبھی کبھی دوستوں کیساتھ ہم لوگ قریبی جنگل میں شکار کیلئے بھی چلے جاتے تھے۔ میرے ابا جان بھی اچھے شکاری تھے' وہ مجھے بہت چھوٹی عمر میں ہی اکثر اوقات اپنے ساتھ شکار کیلئے لے جاتے تھے۔ اس طرح مجھے بچپن سے ہی شکار کیساتھ جنون کی حد تک رغبت پیدا ہوگئی تھی۔ اس دن بھی ہم چند دوستوں نے شکار کا پروگرام بنایا لیکن بدقسمتی سے ایک دوسرے کا انتظار کرتے کرتے شام ہوگئی اور ہم اس وقت جا نہ سکے۔

رات کا کھانا کھانے کے بعد مجھے بیقراری سی ہو رہی تھی کہ آج کا پروگرام ضائع کیوں ہوگیا۔ چنانچہ میں نے اپنے شکاری دوست جو میرے پڑوس میں ہی رہتا تھا اس کے پاس جا کر بات کی تو وہ فوراً تیار ہوگیا جیسے کہ وہ پہلے ہی تیار بیٹھا تھا۔ ہم لوگ پہلے بھی کئی بار شام کو جنگل میں شکار کیلئے جاتے تھے اور رات گئے واپس آتے تھے اس لیے ڈر خطرہ کوئی نہ تھا۔

گھر سے ہم نے چھوٹے بھائی کو بھی ساتھ لیا جس کی عمر اس وقت تقریباً 10 سال تھی۔ ابا جان سے اجازت لی بندوق اور ٹارچ اٹھائی اور جنگل کی طرف روانہ ہوئے۔ ساتھی لڑکے کے پاس ایک چھوٹی سی کلہاڑی تھی جو اس نے کندھے کیساتھ لٹکا رکھی تھی' چھوٹے بھائی کے پاس ایک چاقو تھا جس سے ہم شکار ذبح کرتے تھے۔ اس طرح ہم اپنے طور پر کسی نہ کسی حد تک مسلح تھے۔ گھر سے نکلتے وقت آیت الکرسی پڑھ کر ہم نے اپنے اوپر پھونک کر حصار بھی بنالیا تھا کیونکہ والدین اکثر نصیحت کیا کرتے تھے کہ جب بھی گھر سے کسی کام کیلئے نکلو تو آیت الکرسی پڑھ کر نکلو تاکہ بحفاظت واپس آؤ۔

جب ہم گاؤں سے کچھ دور چلے گئے جہاں سے ڈھلوان شروع اور نیچے گہرائی میں برساتی نالہ ہے وہاں پانی کے پاس گھپ اندھیرا اور ہو کا عالم تھا۔ نہایت یخ بستہ رات تھی اور ہم خاموشی سے اندھیرے میں چلے جا رہے تھے۔ ٹارچ نہیں جلاتے تھے کہ روشنی دیکھ کر دور سے ہی شکار بھاگ نہ جائے یہاں ایک بات عرض کرتا چلوں کہ جن لوگوں کو جنگلوں اور بیابانوں میں رات کا سفر کرنے کا اتفاق ہوا ہے وہ اچھی طرح جانتے ہیں کہ رات کو نظر کے ساتھ ساتھ سماعت بھی بہت بڑھ جاتی ہے بہت دور تک آواز سنائی دیتی ہے اور ہلکی سی سرسراہٹ بھی آدمی کو چوکنا کر دیتی ہے۔

بہرحال! وہاں پہنچ کر میں نے دیکھا کہ ہمارے آگے آگے کوئی سگریٹ کے کش لگاتا ہوا جا رہا ہے' میں نے سگریٹ کے دھوئیں کی بو سونگھنے کی کوشش کی لیکن ناکام رہا' اس جگہ دن کے وقت عموماً بہت کم آمدورفت ہوتی تھی اور رات کو تو سوال ہی پیدا نہ ہوتا تھا کہ اس طرف کوئی آئے۔ میں نے اپنے ساتھیوں کو روک کر پوچھا کہ تمہیں آگے کوئی چیز نظر آئی ہے کہنے لگے ہاں کوئی سگریٹ پیتا ہوا جا رہا ہے' میں نے سرگوشی سے کہا لیکن دھوئیں کی بو محسوس نہیں ہو رہی یہ کیسا سگریٹ ہے؟ ہم وہ راستہ چھوڑ کر جھاڑیوں میں سے شارٹ کٹ کر کے شکار والی جگہ پہنچ گئے۔

ایک درخت پر ٹارچ کی روشنی میں ہم نے دیکھا کہ کچھ پرندے بیٹھے ہیں فائر کیا دو نیچے گرے اور ایک اوپر ہی درخت پر اٹک گیا جیسے اسے کسی نے پکڑ رکھا ہے' اسی تگ ودو کے دوران میں نے بکری کے بولنے کی آواز سنی جو جنگل میں کہیں بہت دور سے مسلسل آ رہی تھی اور رفتہ رفتہ ہمارے قریب ہو رہی تھی کافی دیر بعد جب وہ پرندہ درخت سے نیچے گرا تو اچانک وہ بکری کی آواز ہم سے تقریباً دو سو گز دور جہاں سے آگے بڑی بڑی کھائیاں تھیں وہاں سے آنے لگی' وہاں ایک بتی بھی جلتی ہوئی نظر آئی جو سیدھی ہماری طرف ہی آ رہی تھی۔ بس ہم نے اپنے دل میں آیت الکرسی پڑھنا شروع کر دی تھی۔

اب ہمیں کوئی شک وشبہ نہ تھا اور یہ یقین ہوگیا تھا کہ یہ جنات ہی ہیں جو مختلف طریقوں سے ہمیں ڈرا رہے ہیں اور آج ہمارے ساتھ کوئی خطرناک معاملہ پیش آنیوالا ہے جب وہ بتی ہمارے قریب فائر کی رینج میں آ گئی تو میں نے اس کی طرف بندوق کا رخ کرتے ہوئے قدرے بلند آواز سے کہا، دیکھنا اگر یہ بتی اب ایک قدم بھی آگے آئی تو میں اس کے پرخچے اڑا دوں گا اور یہ ''چیزیں'' بھی اچھی طرح جانتی ہیں کہ میرا فائر کبھی خطا نہیں گیا۔ بتی اسی جگہ رک گئی اور یہی میں چاہتا تھا۔ وہ بتی کچھ دیر رہی پھر غائب ہوگئی اور وہاں تیز روشنی پھیل گئی جو ایک بڑے گول دائرے کی طرح تھی۔ یہ منظر بھی کچھ دیر بعد غائب ہوگیا۔ اب ہم نے آپس میں مشورہ کیا معاملہ بہت گڑبڑ ہے ہمیں جلد از جلد گھر پہنچ جانا چاہیے۔

جب ہم واپس چلنے لگے تو سامنے پہاڑی کی چوٹی سے آگ نکلنا شروع ہوگئی اور اس کے شعلے بہت بلند ہو رہے تھے' یہ بہت خوفناک منظر تھا۔ اچانک اللہ تعالیٰ نے دماغ میں ڈالا کہ آیت الکرسی پڑھ کر پھونکو۔ چنانچہ جوں جوں میں پھونکتا گیا' آگ بجھنا شروع ہوگئی۔ ہم تیزی سے گاؤں کی طرف واپس چل پڑے۔ جب اس برساتی نالہ میں پہنچے جہاں ہم نے سگریٹ کی روشنی دیکھی تھی تو ہمیں جنگل کی طرف سے آوازیں آنا شروع ہوئیں جیسے چند آدمی باتیں کرتے ہوئے ہمارے پیچھے آ رہے ہیں۔ ہم جتنا تیز چلتے' آوازیں اتنی ہی تیزی سے ہمارا پیچھا کر رہی تھیں۔ گاؤں کے قریب پہنچے جہاں سے اندھیرے کی وجہ سے گاؤں تو نظر نہیں آتا تھا لیکن اس جگہ ہم صبح وشام آتے جاتے تھے وہاں پہنچ کر کچھ حوصلہ ہوا۔ مجھے دونوں ساتھیوں نے کہا کہ جلدی سے گھر کی طرف بھاگو کیونکہ آوازیں قریب پہنچ چکی تھیں۔ ایک بار پھر میں نے ذرا اونچی آواز میں کہا نہیں' نہیں آج ہم فیصلہ کر کے ہی گھر جائیں گے دونوں نے مجھے بہت کہا لیکن میں نہ مانا۔ دراصل میں نہ تو بہت دلیر تھا اور نہ ہی دوسروں سے زیادہ عقلمند' اس موقع پر میں کوئی کمزوری نہیں دکھانا چاہتا تھا۔ یہ بھی سن رکھا تھا کہ جنات سے جو ایک دفعہ ڈر جائے تو پھر وہ زندگی بھر اس کا پیچھا نہیں چھوڑتے۔

میری آواز سن کر چند لمحوں کیلئے آوازیں آنا بند ہوگئیں' کچھ دیر بعد ان کی آوازوں نے راستہ بدل کر مشرقی راستہ اختیار کرلیا' ہم نے بھی فیصلہ کرلیا کہ ہر حال میں اس معاملہ کی تہہ تک پہنچنا ہے' چاہے ہمیں جتنا بھی نقصان ہو جائے۔ چنانچہ ہم ایک جگہ چھپ کر بیٹھ گئے اور ان انسانی آوازوں کا انتظار کرنے لگے۔ پھر آوازیں چند منٹ کے فاصلہ پر آ کر یک دم خاموش ہوگئیں۔ کچھ دیر بعد وہ آوازیں ہمارے بائیں طرف سے آنا شروع ہوگئیں' پھر وہ آوازیں گاؤں کے اندر جا کر کہیں گم ہوگئیں۔ حیرانگی کی بات یہ تھی کہ نہایت صاف آواز ہونے کے باوجود وہ باتیں سمجھ نہ آسکیں حالانکہ جن تین آدمیوں کی آوازیں تھیں ان کو ہم بہت اچھی طرح جانتے تھے کہ یہ فلاں فلاں کی آواز ہے۔ خیر ہم وہاں سے اٹھے اور گھر چلے گئے۔ دوسرے دن تحقیق سے معلوم ہوا کہ وہ تین آدمی جن کی ہم نے آوازیں پہچان لیں تھیں وہ تو اس رات گاؤں میں موجود ہی نہیں تھے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنے حفظ وامان میں رکھے۔ آمین!

# گھریلو جھگڑوں کے بچوں پر اثرات

سیدہ نورین عظمت

بچہ جب گھر سے نکلتا ہے تو اسے لاتعداد مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تب والدین کو چاہیے کہ وہ بچے سے اپنا رویہ اس طرح رکھیں کہ وہ اپنی ہر مشکل اپنے والدین کو بتا سکے اور والدین کے مشوروں کی روشنی میں زندگی کی عمارت مضبوط بنا سکے

چھناک سے کچھ ٹوٹنے کی آواز آئی اور عروج کا دل سہم گیا۔ گویا آج بھی دن کی ابتدا لڑائی سے ہوگی۔ امی غصے میں بول رہی تھیں اور ابو کا ہاتھ ان کے گالوں پر نشان چھوڑ چکا تھا اور جب ان کے ہاتھ تھک گئے تو وہ ٹھڈے مارنے لگے۔ امی ہاتھ اٹھا اٹھا کر انہیں بددعائیں دے رہی تھیں۔ ایک پل کیلئے تو عروج کے دل سے دعا نکلی کہ کاش! امی کی بددعا قبول ہو جائے۔ یہ تو معمول کی بات تھی، عروج نے آنکھ کھلتے ہی اپنے ماں باپ کو لڑتے جھگڑتے ہی دیکھا تھا۔ دونوں ایک دوسرے کو سخت ناپسند کرتے تھے۔ وہ اپنے جھگڑوں میں اس حد تک مگن رہتے کہ اپنی اکلوتی اولاد کو بھول ہی چکے تھے جو دن بدن نہ صرف جسمانی طور پر کمزور ہوتی جارہی تھی بلکہ نفسیاتی امراض کا بھی شکار ہوگئی تھی۔ نیند میں بولنا اور چلنا تو معمول کی بات تھی، کبھی کبھی تو آدھی رات کو چیخنے لگتی جبکہ دن اداسیوں کی نذر ہوجاتا تھا۔

یہ صرف عروج کی کہانی نہیں ہے بلکہ آج کے معاشرے کا ایک گھمبیر مسئلہ بن چکا ہے۔ آج کی نوجوان نسل نفسیاتی امراض کا شکار ہورہی ہے۔ تعلیم کے میدان میں قابل ذکر کارنامے انجام دینے سے قاصر ہے تو اس کی وجہ ان کی تربیت میں کمی ہے کیونکہ تربیت کرنے والے آپس کے جھگڑوں میں اس حد تک الجھے ہوئے ہیں کہ وہ اپنی اولاد سے بے پرواہ ہوگئے ہیں۔

وہ اولاد جن سے وہ توقع کرتے ہیں کہ وہ ان کے بڑھاپے کا سہارا بنے گی جو والدین کیلئے قابل فخر ہوگی۔ والدین کا قرض صرف تین وقت کا کھانا کھلا دینا ہی نہیں، بلکہ ان کی ذہنی اور جسمانی تربیت بھی ماں باپ کی ذمہ داری ہے۔ بچہ جب گھر سے نکلتا ہے تو اسے لاتعداد مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تب والدین کو چاہیے کہ وہ بچے سے اپنا رویہ اس طرح رکھیں کہ وہ اپنی ہر مشکل اپنے والدین کو بتا سکے اور والدین کے مشوروں کی روشنی میں زندگی کی عمارت مضبوط بنا سکے اور اگر یہی والدین اپنے آپس کے جھگڑوں میں مصروف رہیں گے اور اپنی اولاد کو بھول جائیں تو وہ جسمانی اور ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماں باپ کے جھگڑے اولاد پر بہت برا اثر ڈالتے ہیں اور اگر والدین کی علیحدگی ہو تو اس کا بھی اثر سب سے زیادہ بچے پر پڑتا ہے۔

ماں باپ کے جھگڑے کی وجوہات اور بچوں پر اس کے اثرات جاننے کیلئے والدین اور بچوں سے چند سوالات کیے گئے جو درج ذیل ہیں۔

مسز عائشہ احمد کے مطابق لڑائی کی وجہ معاشی پرابلمز ہیں، میرے شوہر کی تنخواہ اتنی زیادہ نہیں ہے لیکن وہ اس تنخواہ کا بھی ایک بڑا حصہ اپنی والدہ کو دیتے ہیں جبکہ وہ اکیلی ہیں۔ کھانا پینا تو ہمارے ساتھ ہی ہے مگر پیسے جوڑ کر اپنی بیٹیوں کیلئے چیزیں بناتی ہیں جبکہ میرے تین بچے اور میں اتنی قلیل آمدنی میں اپنے خاندان کے اخراجات پورے نہیں کرسکتی۔ بچوں کی اسکول کی فیسیں بھی بہت زیادہ ہیں۔ بجلی، پانی، گیس اور ٹیلی فون کے بل اس قدر زیادہ ہوتے ہیں کہ راشن ڈالنے کیلئے بہت کم پیسے بچتے ہیں۔ اس بات کا گلہ اپنے شوہر سے کرتی ہوں تو وہ الٹا مجھ سے ہی لڑتے ہیں کہ میں فضول خرچ ہوں۔ پیسے اپنے میکے والوں پر خرچ کرتی ہوں۔ اس روز روز کی لڑائی نے تو مجھے اعصابی طور پر بے بس کر دیا ہے۔ والدین کے جھگڑے کے دوران ان کی اولاد پر کیا اثر پڑتا ہے؟ اس سوال کے جواب کیلئے مسز عائشہ احمد کی 14 سالہ بیٹی خدیجہ نے کہا کہ امی ابو کے جھگڑے کے بعد دونوں کا غصہ ہم پر نکلتا ہے۔ خاص طور پر امی تو ہم سے بھی ناراض ہو جاتی ہیں جبکہ دادی الگ غصے میں بھری ہوتی ہیں۔ اس وقت ہمیں بہت تنہائی کا احساس ہوتا ہے۔ ہمارا کھانا کھانے کو جی نہیں چاہتا۔

مسز تبسم کے مطابق لڑائی کی وجہ مشترکہ خاندانی نظام ہے۔ میرے شوہر اپنے والدین سے بہت ڈرتے ہیں حالانکہ ہمارا سہارا سب سے بڑا بیٹا مقامی کالج میں ایف اے کا طالب علم ہے۔ میری ساس کو یہی لگتا ہے کہ میں ان پر تعویز کراتی ہوں۔ وہ اکثر میرے میکے والوں کیلئے نازیبا الفاظ استعمال کرتی ہیں۔ میرے شوہر کے گھر آتے ہی شکایات کا دفتر کھل جاتا ہے۔ کبھی میری اولاد پر الزام لگائے جاتے ہیں اور کبھی مجھ پر، میرے سسر تو میری بیٹی جو دسویں جماعت کی طالبہ ہے اس پر ہاتھ بھی اٹھا لیتے ہیں لیکن میرے شوہر ہر بات میں مجھ کو ہی قصوروار ٹھہراتے ہیں۔ اس بات پر ہمارا جھگڑا ہو جاتا ہے۔ مسز تبسم کے بڑے بیٹے عبداللہ نے کہا کہ جب ڈیڈی اور ماما کا جھگڑا ہوتا ہے تو ہمیں ڈیڈی پر بہت غصہ آتا ہے۔ ڈیڈی کے گھر آتے ہی گھر کا سکون برباد ہو جاتا ہے۔ ڈیڈی بلاوجہ ہی ماما پر ہاتھ اٹھاتے ہیں اس وقت میرا جی چاہتا ہے کہ میں ڈیڈی کو ایسا کرنے سے روک دوں لیکن مجھے ان سے بہت ڈر لگتا ہے۔ جب میں اپنے دوستوں میں بیٹھتا ہوں تو میرا ہنسنے بولنے کو جی نہیں چاہتا۔ تب سب لوگ میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ گھر آؤں تو ایک نیا محاذ کھلا ہوتا ہے۔ اس وقت میرا جی سگریٹ پینے کو چاہتا ہے جو کبھی کبھار میں ممی ڈیڈی سے چھپ کر پیتا ہوں۔

مسز رابعہ فاروق کے شوہر ان پر بے جا شک کرتے ہیں ان کے مطابق اگر کبھی مجھے گھر آنے میں دیر ہو جائے تو کیسے الزام لگاتے ہیں جبکہ گھر کی ساری ذمہ داری میرے سر پر ہے۔ وہ خود تو پیسے دیکر بری الذمہ ہو جاتے ہیں لیکن گھر کی ضرورتیں پوری کرنے کیلئے مجھے بازار جانا پڑتا ہے اور اگر بازار جاؤں تو وہ مجھ پر شک کرتے ہیں کہ پتہ نہیں میں کہاں گئی تھی؟ کھانے میں نمک کم یا تیز ہو جائے تو لڑائی شروع کر دیتے ہیں اور لڑائی کی تان مجھ پر الزام لگا کر ٹوٹتی ہے کہ میرا کردار ٹھیک نہیں ہے، میں بازاروں میں پھرنے کی شوقین ہوں۔ مسز رابعہ کی بیٹی کرن جو بی اے کی طالبہ ہیں وہ اس صورتحال سے گھبرا جاتی ہیں۔ کرن کے مطابق امی ابو اتنا جھگڑتے ہیں اور جھگڑے کے دوران ابو طلاق کی دھمکی دیتے ہیں جبکہ امی گھر چھوڑنے پر تیار نظر آتی ہیں۔ دونوں ہمارا نہیں سوچتے، اکثر لڑائی کے دوران امی ہمیں لے کر اپنے میکے چلی جاتی ہیں۔ وہاں سب ابو کو برا بھلا کہتے ہیں اور ہم سے بھی سیدھے منہ بات نہیں کرتے جبکہ اس میں ہمارا تو کوئی قصور نہیں ہے۔ کالج سے چھٹیاں کرنی پڑتی ہیں۔ تو پڑھائی بھی ٹھیک نہیں ہوتی ہے۔ کالج میں ٹیچر ڈانٹتی ہیں۔ گھر میں امی ابو لڑتے ہیں آخر ہم لوگ کہاں جائیں؟ کس کو کہیں کہ ہمیں دونوں کی ضرورت ہے۔ کاش میرے والدین کبھی نہ لڑیں۔

## موتی جیسے دانتوں کیلئے

دانتوں کی پیلاہٹ دور کرنے کیلئے جب بھی آپ برش یا مسواک کریں تو اسکے فوراً بعد دانتوں کو بیکنگ پاؤڈر سے صاف کرلیا کریں تو دانت موتیوں کی طرح نکھر جاتے ہیں۔ **(ثمرہ ظفر، لاہور)**

**یرقان اور ورم کیلئے:** سورۃ البینۃ (پ 30) لکھ کر باندھنا اور پینا یرقان اور ورم کے لئے نافع ہے۔ پوست ہلیلہ زرد ایک تولہ پانی میں جوش دے کر پلائیں۔ یرقان کیلئے مفید ہے

# قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

## ستمبر کے جوابات

**1۔** بہن آپ ایک عمل کریں انشاء اللہ آپ کے تمام گھریلو مسائل حل ہوجائیں گے آپ سورۃ فاتحہ 121 بار پڑھیں اور پڑھ کر پانی پر دم کریں اور چینی پر دم کریں اور وہ پانی اور چینی گھر کے استعمال میں لائیں روزانہ پھر دم کرتے جائیں پانی اور چینی بڑھاتے جائیں یہی عمل رزق اور مسائل کیلئے بھی ہے کم ازکم 90 دن ضرور پڑھیں۔ **(حرا' پشاور)**

**2۔** جوارش کمونی ایک چمچ ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔ دو ماہ مستقل بغیر کسی ناغے کے استعمال سے آپ کے تمام جملہ مسائل ختم ہوجائیں گے۔ ii۔ سورۃ الکافرون تیل پر 1001 مرتبہ دم کرکے ناف پر لگائیں۔ ساتھ جوہر شفائے مدینہ متواتر کھائیں۔ **(محمد احمد' لاہور)**

**3۔** لمبے، گھنے بال ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے، اس مقصد کے حصول کے لیے (ایلوویرا) کو درمیان سے اس طرح کاٹیں کہ دونوں سرے جڑے رہیں۔ اس گھیکوار میں میتھرے بھر کر دھاگے سے باندھ کر ہفتہ، دس دن فریج میں رکھ دیں، اس کے بعد میتھرے گھیکوار سے نکال کر کڑوے تیل میں جلالیں۔ یہ تیل انشاء اللہ مفید رہے گا۔ اس کے علاوہ آزمودہ اور آسان طریقہ یہ بھی ہے کہ جو بھی تیل آپ بالوں کے لیے استعمال کرتی ہیں، اس میں میتھرے ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں اور پندرہ دن بعد وہ تیل استعمال کرنا شروع کریں، بالوں کو سیٹ کرنا ہو تو اس مقصد کے لیے میتھرے کا ابلا ہوا پانی لگا کر رول کرنے سے بالوں میں گھنگھریالا پن آجاتا ہے اور بال سیاہ چمکدار' گھنے اور لمبے ہوجاتے ہیں۔ **(صفیہ' لاہور)**

**4۔** بہن آپ اپنے بچوں کا سخت تصور کرتے ہوئے وضو بے وضو سارا دن ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں کی تعداد میں یَاصَبُوْرُ یَامَانِعُ یَاحَافِظُ یَاحَفِیْظُ پڑھیں۔ بہت جلد آپ کے مسائل حل ہوجائیں گے۔ بچے آپس میں پیار محبت اور اخوت کے ساتھ رہیں گے اور ان کا حافظ بھی ٹھیک ہوجائے گا۔ آپ کے شوہر بھی انشاء اللہ پہلے کی طرح ہی ہوجائیں گے۔ **(عرفان علی' بہاولپور)**

## اکتوبر کے سوالات

**1۔** میری بیٹی کی شادی میں اس کے سسرال والے راضی نہ تھے بہت رکاوٹوں کے بعد شادی ہوئی۔ صرف لڑکا راضی تھا اب سسرال والوں نے میری بیٹی کا جینا حرام کردیا ہے۔ شادی کو تین سال ہوگئے ہیں اللہ نے اسکو دو بچے دیئے ہیں۔ شوہر شادی کے بعد دو تین ماہ ٹھیک رہا لیکن اب وہ بھی غیرعورتوں میں دلچسپی لینے لگ گیا ہے۔ اتنا کہ دوسری شادی کرنے پر بھی تل گیا ہے۔ کسی ضرورت کا خیال نہیں رکھتا۔ میری بیٹی پر بھی توجہ نہیں دیتا۔ میری بیٹی اپنی زندگی سے تنگ آچکی ہے مہربانی کرکے قارئین کوئی وظیفہ بتائیں۔ **(رخسانہ)**

**2۔** میں بیمار رہتی ہوں بہت جگہ سے علاج کروایا ہے لیکن دوائیاں اثر نہیں کرتیں۔ گھر میں برکت نہیں ہے۔ میرے شوہر نے مجھے طلاق دیدی ہے۔ گھر میں ایک بیٹا اور میں اکیلے رہتے ہیں۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میں ٹھیک ہوجاؤں اور میرے بیٹے کا کوئی روزگار لگ جائے۔ **(شمشاد بی بی)**

**3۔** میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری بیٹی (کنزیٰ مریم) نے میڈیکل کا انٹری ٹیسٹ دینا ہے۔ اس کی تیاری مکمل ہے۔ کامیابی کیلئے کوئی وظیفہ بتائیں۔ **(مسز ساجدہ' شکرگڑھ)**

**4۔** میری عمر تقریباً بیس سال ہے حال ہی میں شادی ہوئی ہے جب سے مخصوص ایام شروع ہوئے ہیں درد کے ساتھ آتے ہیں کھل کر نہیں۔ تنگی درد' بے چینی رہتی ہے۔ باقاعدگی سے علاج کرایا لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ مثانہ پر سوزش بھی ہے۔ اللہ کی رضا کیلئے کوئی صاحب/صاحبہ نسخہ بتادے۔ **(میمونہ مظہر' میلسی)**

### دوانمول خزانے کی کرشمہ سازیاں

حکیم صاحب میں میرپورخاص کی رہائشی ہوں ایک مدرسے میں معلّمہ ہوں میں نے آپ کی کتاب دوانمول خزانے کو پڑھا اور بہت ہی مؤثر پایا۔ میں نے اپنی ایک رشتہ دار خاتون کو دوانمول خزانے پڑھنے کیلئے دیا اس کے سسرال کا مسئلہ تھا اس کا شوہر کوئی کام کاج نہیں کرتا تھا اور وہ کئی سال سے اپنے گھر میں بیٹھی ہوئی تھی سسرال والے لینے نہیں آتے تھے دوانمول خزانے کی برکت سے اس کا یہ مسئلہ مکمل حل ہوگیا۔ **(بنت محمد انیس' میرپورخاص سندھ)**

# گداگری کا بھیانک انجام

نعیم جاوید' معرفت

**گر میں مرگیا تو میرا ایک کام لازمی کرنا میں نے گداگری کرکے جو دولت اکٹھی کی ہے وہ میرے ساتھ قبر میں رکھ دینا**

یہ واقعہ میرے ایک دوست نے سنایا۔ ان کا کہنا ہے کہ میں خانہ خدا میں عمرہ کے دوران طواف کررہا تھا کہ میں نے ایک پاکستانی دیکھا جس نے دوران طواف ایک ہاتھ میں ایک برتن پکڑا ہوا تھا جس کے اندر برف تھی اس نے اپنا دوسرا ہاتھ برتن کے اندر برف میں رکھا ہوا تھا۔ اتفاق سے جب میں طواف سے فارغ ہوکر نماز پڑھ رہا تھا تو وہ شخص بھی میرے ساتھ نماز ادا کررہا تھا۔ نماز سے فارغ ہوکر جب میں نے اسے پوچھا کہ آپ نے اپنا ایک ہاتھ برف میں کیوں رکھا ہوا ہے تو اسنے بتایا کہ یہ ہاتھ آگ سے جل گیا تھا۔ جلا ایسے کہ میں فلاں جگہ پر دکاندار تھا۔ میری دکان پر بہت سے گداگر مانگنے کیلئے آتے تھے ان میں سے ایک میرا دوست بن گیا وہ دکان میں بیٹھ جاتا اور ہم گپ شپ لگاتے۔ ایک دفعہ کافی دن گزر گئے وہ نہیں آیا۔ آخر کار ایک شخص اس کا پیغام لے کر آیا۔ پیغام میں اس نے کہا کہ میں بہت زیادہ بیمار ہوں۔ مہربانی فرما کر مجھے ایک مرتبہ ملنے لازمی آؤ کیونکہ آپ کے علاوہ میرا کوئی دوست یا رشتے دار نہیں ہے۔ میں اس کے گھر گیا تو وہ واقعی بہت بیمار تھا۔ اس نے کہا کہ مجھے نہیں لگتا کہ میں بچ پاؤنگا۔ اگر میں مرگیا تو میرا ایک کام لازمی کرنا میں نے گداگری کرکے جو دولت اکٹھی کی ہے وہ میرے ساتھ قبر میں رکھ دینا کیونکہ مجھے اس دولت سے بہت پیار ہے۔ میں نے اس دولت کی خاطر سب کچھ چھوڑ دیا تھا۔ مجھے رشتوں سے زیادہ گداگری عزیز تھی۔ مجھے امید ہے کہ تم یہ کام لازمی کروگے۔ تھوڑے دنوں کے بعد وہ گداگر مرگیا میں نے وصیت کے مطابق نوٹوں سے بھری بوریاں اس کی قبر میں رکھ دیں۔ میں حسب معمول زندگی میں مصروف ہوگیا۔ مگر میرا کاروبار دن بدن زوال پذیر ہونے لگا۔ ایک دن مجھے بیٹھے بیٹھے خیال آیا کہ اس گداگر کی قبر میں نوٹوں کی بوریاں پڑی ہوئی ہیں وہ دولت اس مردے کے کس کام کی؟ میں اسے نکالنے کیلئے اس کی قبر پر پہنچ گیا۔ میں نے گڑھا کھود کر بوری نکالنے کیلئے قبر کے اندر ہاتھ ڈالا تو قبر کے اندر سے آگ کا ایک گولہ میرے ہاتھ کو لگا میں نے فوری ہاتھ باہر نکال لیا۔ ہاتھ پر ظاہری طور پر کوئی زخم نہیں ہوا مگر آگ کا درد ہاتھ کے اندر ایسا گیا کہ کہیں سے کسی دوائی سے آرام نہیں آیا۔ میں اس ہاتھ کو برف میں رکھتا ہوں تو مجھے تھوڑا سا سکون مل جاتا ہے۔ ورگرنہ درد نا قابل برداشت ہے۔

# آپ کا خواب اور روشن تعبیر

## دو راستے

میں ایک باغ میں گئی ہوں وہاں مسمی (کینو) کے درخت ہیں، میں ایک درخت کے پاس جاتی ہوں تو وہاں ایک بزرگ بیٹھے ہیں اور وہ کہتے ہیں کہ اسے کینو توڑ کے دو، تو ایک لڑکی آتی ہے اور مجھے درخت پر سے کینو توڑ کر دیتی ہے۔ میں زمین پر دیکھتی ہوں تو وہاں ایک آم پڑا ہوتا ہے جو سرخ اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ اسی دوران باغ میں ایک موٹی سی عورت آتی ہے تو بزرگ کہتے ہیں کہ یہ گورنر صاحب کی بیوی ہیں، پھر وہ عورت مجھے باغ میں بنے ہوئے اپنے بنگلے میں لے جاتی ہے اور مجھے اپنا پرس دیتی ہے جس میں پہلے سے زیور رکھے ہوئے ہوتے ہیں، اس کے بعد سین بدلتا ہے تو پرس میں صرف ایک خوبصورت انگوٹھی ہوتی ہے۔ میں انگوٹھی کو دیکھ کر اپنے دل میں کہتی ہوں کہ یہ انگوٹھی گورنر صاحب کی بیوی مجھے دیں گی۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔

دوسرے خواب میں، میں نے دیکھا کہ دو راستے ہیں، ایک سڑک ہے اور دوسری طرف گلی ہے۔ میری والدہ میرے ساتھ ہوتی ہیں۔ والدہ کہتی ہیں کہ سڑک سے چلتے ہیں تو میں والدہ سے کہتی ہوں کہ ہمیشہ سڑک سے جاتے ہیں آج گلی سے چلتے ہیں۔ پھر ہم گلی سے گزرتے ہیں تو میں دیکھتی ہوں کہ جہاں ہم گزر رہے ہیں وہاں مکان تعمیر ہو رہے ہیں اور اسی طرح ہم سیدھے اپنے گھر کے دروازے پر بغیر رکاوٹ کے پہنچ جاتے ہیں پھر میری آنکھ کھل گئی۔ **(شاہین، کراچی)**

**تعبیر:** ماشاءاللہ آپ کے دونوں خواب بہت مبارک ہیں۔ آپ کو جلد خوشخبری ملے گی اور آپ کے گھر کے حالات بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔ بس آپ سب گھر والے نماز کی سختی سے پابندی کریں اور صدقہ زکوٰۃ دیتے رہیں۔

## شادی کی تقریبات

میں اکثر خواب میں اپنی شادی دیکھتی ہوں اور ایسا میرے ساتھ تقریباً چار مرتبہ ہو چکا ہے۔ پہلی مرتبہ جب میں نے دیکھا کہ کسی کی شادی ہو رہی ہے اور میں اس میں شامل ہوں کہ اچانک مجھے کوئی آواز دیتا ہے اور پھر منظر بدل جاتا ہے، مجھے بیٹھنے کیلئے کہتے ہیں اور کوئی کہتا ہے کہ منگنی کیا کرنی ہے، بس نکاح کر کے رخصت کر دیتے ہیں اور میرے ساتھ ایک بزرگ جو کہ میرے (سسر) ہیں، بیٹھے ہیں اور ساتھ میں ان کا بیٹا ہے اور میں دلہن بنی ہوئی ہوں اور میں خوب روتی ہوں کہ میری شادی ہو رہی ہے اور مجھے پتا ہی نہیں ہے۔ ایسے ہی دوسرے خواب میں بھی میری شادی ہو رہی ہے اور میں دولہا کے ساتھ ہی بیٹھی ہوں مگر میں ان کو نہیں جانتی اور نہ ہی میں نے پہلے خواب میں اور نہ ہی باقی خوابوں میں دولہا کی شکل دیکھی ہے اور رو رہی ہوں دریں اثناء میں سامنے نظر اٹھا کر دیکھتی ہوں کہ میرے خالہ زاد بھائی اور میری خالہ کی بیٹی یعنی خالہ زاد بہن سامنے سے آرہے ہیں جو دونوں مجھے بہت عزیز ہیں جبکہ ایک بار اور خواب میں میں دیکھتی ہوں کہ میری شادی ہے اور پھر میں ایک کمرے میں اپنی چچا زاد بہن کے ساتھ بیٹھی ہوں اور اسی کے ساتھ کمرے میں سو جاتی ہوں اور مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میری شادی اپنے چچا زاد بھائی جس کی (اصل میں) ایک بیٹی بھی ہے، اس سے ہو رہی ہے۔ پھر صبح میں چائے کیلئے کپ دھو رہی ہوتی ہوں کہ دو عورتیں کہتی ہیں کہ بیچاری کی کل شادی ہوئی اور آج کام بھی کرنے لگی۔ تو میں کہتی ہوں نہیں میں صرف اپنے لئے چائے بنا رہی ہوں۔

اسی طرح ایک اور خواب میں دیکھتی ہوں کہ ایک عورت دو لڑکیاں اور دو لڑکے ہمارے گھر پر ہیں، دوپہر کے وقت میں سو کر اٹھتی ہوں تو وہ موجود ہیں۔ وہ میرے رشتے کیلئے آئے ہیں مگر میری امی بہت پریشان ہیں اور ان کو ٹال رہی ہیں مگر وہ کہتے ہیں کہ ہاں ہوگی، تب ہی ہم جائیں گے۔ میرے ابو بھی ٹال رہے ہیں مگر وہ نہیں مان رہے اور وہ دو لڑکے لڑکیاں مجھ سے باتیں کر رہے ہیں اور خوش ہو رہے ہیں اور میری آنکھ کھل گئی۔ **(لبنیٰ خان، گجرات)**

**تعبیر:** آپ کے خواب کے مطابق آپ کو انشاءاللہ جلد اچھی خبر سننے کو ملے گی اور ممکن ہے آپ کی شادی غیر خاندان میں طے ہو جائے لیکن انشاءاللہ ازدواجی زندگی خوشگوار ہوگی۔ آپ روزانہ 1111 بار ''یَالَطِیفُ'' بعد نماز عشاء پڑھ کر دعا کیا کریں۔

## نقصان کا خطرہ

میں نے دیکھا کہ میں اور میری سہیلیاں امبر اور صوبیہ اسکول گئے ہیں، ہماری کلاس میں کرسیاں نہیں ہیں۔ کلاس میں ایک ٹیبل پڑا ہوا ہے۔ جہاں پر امبر اور صوبیہ بیٹھی ہیں اور میں ان کے سامنے کھڑی ہوں۔ میں کہتی ہوں، عمران نہیں آیا (وہ میرا کلاس فیلو ہے اور وہ میری دوست امبر کو پسند کرتا ہے) تو میری دوست امبر کہتی ہے، ہاں دیکھو نا نہیں آیا۔ پھر ہم گراؤنڈ کی طرف جاتے ہیں، امبر ایک سر سے بات کرتی ہے، میں اور صوبیہ باہر کھڑے ہیں، وہاں پر کرسی رکھی ہے جہاں وہ لڑکا عمران بیٹھا ہے۔ میں اسے کہہ رہی ہوں کہ آپ جیلس ہو رہے ہو کہ امبر ہنس ہنس کر باتیں کر رہی ہے، وہ ہنس کر کہتا ہے کہ نہیں میں کیوں جیلس ہوں گا، پھر وہ مجھے ایک کاغذ دیتا ہے، وہ مجھے ایک خط جیسا لگتا ہے، وہ مجھے پیج دیتے ہوئے کہتا ہے کہ یہ امبر کو دے دو۔ میں کہتی ہوں، اگر یہ خط ہے تو میں بالکل نہیں لوں گی کیونکہ میں یہ خط پہنچانے والے کام نہیں کرتی۔ وہ کہتا ہے، خط نہیں ہے، پھر میں لے لیتی ہوں پھر منظر بدلتا ہے۔ میں اسکول میں ہی ہوں، جس جگہ میں کھڑی ہوں وہ جگہ اسکول میں نہیں ہے، وہاں میری دوست امبر بھی ہے۔ وہ کہتی ہے کہ یہ پیج کھولو اور دیکھو کہ اس میں کیا ہے لیکن میرے کھولنے سے پہلے ہی کوئی نہ کوئی وہاں آجاتا ہے (مطلب ٹیچر وغیرہ) ٹیچر کے جانے کے بعد میں خط کھولتی ہوں تو امبر کی بہن وہاں آجاتی ہے اور اپنی بہن کو لے کر چلی جاتی ہے۔ میں خط کھولتی ہوں تو مجھے کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا لکھا ہے۔ تب میری آنکھ کھل گئی۔ **(الف۔ شکار پور)**

**تعبیر:** آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اپنے دوستوں کے معاملے میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے ورنہ اس بات کا اندیشہ ہے کہ آپ کو کسی قسم کا نقصان اٹھانا پڑ جائے۔ ''یَاحَفِیظُ'' 119 بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔

## مٹھائی اور بندوق

میں نے دیکھا کہ میری کزن ہمیں مٹھائی وغیرہ دیتی ہے، اس کے بعد منظر بدل جاتا ہے۔ میری کزن کا بھائی بندوق لاکر مجھے گولی مارتا ہے تو میں جلدی سے کلمہ شہادت پڑھنا شروع کر دیتا ہوں کہ اسی طرح میں شہید ہو جاؤں، لیکن کچھ دیر بعد میں دیکھتا ہوں تو بندوق میرے پاس پڑی ہوئی ہے اور میں زندہ ہوں۔ **(شاہد سلیم۔ کچا موڑ)**

**تعبیر:** آپ کے خواب کے مطابق آپ کو دشمنوں کے شر سے حفاظت کا اشارہ ہے، آپ کلمہ شہادت کثرت سے پڑھا کریں۔

مولانا سلیم سومرو' کنڈیارو سندھ

# باوفا بیوی کا حیران کن واقعہ

**بیوی اس کی یہ محبت جو اس نے زندگی میں پہلی دفعہ دکھائی دیکھ کر بہت خوش ہوئی اور یہ بھی یقین ہوگیا کہ مٹھائی میں زہر ہے لیکن خاوند کا حکم سمجھ کر پوچھا کھالوں' اس نے کہا کھالو' بیوی نے تین دفعہ پوچھا کھالوں' اس ظالم نے بھی تین دفعہ کہا کھالو**

ایک کہاوت ہے کہ جوڑے آسمان پر بنتے ہیں مگران کا ملاپ زمین پر ہوتا ہے اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ شادی موتی چور کا لڈو ہے جو کھائے وہ بھی پچھتائے جو نہ کھائے وہ بھی پچھتائے۔ دوران حج مولانا مجیب صاحب نے ایک سبق آموز واقعہ سنایا اس وقعے میں یقیناً ایک سبق موجود ہے۔

ایک شخص کے گھر والوں نے اپنی پسند کی شادی کی وہ آدمی اس رشتے پر خوش نہیں تھا۔ پہلے دن سے ہی اس نے اپنی بیوی کو بیوی نہیں سمجھا' بلکہ صرف اسے اپنی نوکرانی سمجھتا تھا' کبھی اس نے اپنی بیوی سے ہنسی مذاق نہیں کیا' بس ہر وقت وہ اسے صرف رعب کے ساتھ کام بتادیتا اور بیوی بھی ایسی صابر تھی کہ حکم سنتے ہی اس کام میں لگ جاتی تھی اور صبر کرکے اپنے خدمت کے کاموں میں لگے رہنا اس کا شیوا تھا' بیوی کا ظالم خاوند تھوڑی سی غلطی اور کوتاہی پر اسے بہت مارتا اور پیٹتا تھا۔ بیوی کو بالکل یہ حق حاصل نہیں تھا کہ وہ کبھی کوئی بات اس سے پوچھ سکے۔ آخر کار شوہر نے سوچا کہ کیوں نہ اس سے ہمیشہ کیلئے جان چھڑالی جائے اب وہ اپنی وفادار بیوی کی موت کیلئے اپنے دوستوں کے پاس جا کر اس کو مارنے کی طرح طرح کی ترکیبیں دریافت کرنے لگا۔ آخر ایک ترکیب پر اتفاق رائے ہوا کہ مٹھائی بنوائی جائے اور اس میں زہر ملا کر بیوی کو کھلا دیا جائے اس طرح اس کا کام تمام ہوجائے گا۔ خاوند بیوی کے پاس وہ زہر آلود مٹھائی لایا اور بڑی محبت سے کہنے لگا اسے کھالو۔ بیوی اس کی زندگی میں پہلی دفعہ اتنی محبت دیکھ کر بہت خوش اور حیرت زدہ ہوئی اور اسے یہ بھی یقین ہوگیا تھا کہ اس مٹھائی میں زہر ہے' خاوند نے کہا اسے کھالو' بیوی نے تین دفعہ پوچھا کھالوں' اس ظالم نے بھی تینوں دفعہ یہی کہا کہ کھالو' اس بیمثال اطاعت شعار بیوی نے اس زہر آلود مٹھائی کو خاوند کا حکم سمجھ کر کھالیا۔

خیر وہ ظالم خاوند باہر چلا گیا اور دوستوں کے ساتھ جا کر بیوی کی موت کی خوشی کے جشن منانے لگا اور اس کی موت کی خبر کے سننے کا انتظار کرنے لگا کہ ابھی اس کی موت کی خبر آئیگی' وہ یہ سوچ ہی رہا تھا اور اندر اندر خوش بھی تھا' اتنے میں ایک آدمی بھاگتا ہوا آیا اور کہنے لگا کہ جلدی گھر چلو تمہاری بیوی کی آخری سانسیں ہیں اور وہ بار بار تمہارا نام لے رہی ہے' جب یہ ظالم خاوند گھر پہنچا تو بیوی سامنے پڑی تھی منہ سے جھاگ بہہ رہی زندگی موت کی جنگ لڑ رہی تھی' جب یہ قریب گیا تو بیوی جس میں اٹھنے کی سکت تک نہیں تھی اٹھی اور اس کے پاؤں میں پڑ کر گڑگڑا کر کہنے لگی کہ مجھے معاف کردینا کہ میں آپ کے قابل نہ بن سکی۔ قصور سارا میرا ہے میں آپ کی خدمت بھی نہ کرسکی اور اس کی طرف ٹکر ٹکر حسرت بھری نگاہوں سے دیکھنے لگی' اس کی آنکھوں میں آنسو تھے کہ رکنے کا نام ہی نہ لیتے تھے۔ اس کی یہ تابعداری' فرمانبرداری اور سچی محبت اور خلوص کو دیکھ کر اس آدمی کی آنکھیں کھل گئیں' بس جیسے ہی اللہ نے اس کے دل کی آنکھیں کھولیں وہ جلدی سے اپنی بیوی کو لے کر ہسپتال کی طرف بھاگا۔ ڈاکٹر نے جلدی سے اس نیک دل خاتون کا معدہ واش کیا' سارا زہر نکالا اور وہ آدمی بھی اللہ کے سامنے گڑگڑایا اور اپنی کوتاہیوں پر اللہ کے حضور معافی مانگی' اللہ کا کرم ہوا اس کی بیوی بچ گئی۔ وہ اپنی بیوی کو بڑے اعزاز واکرام کے ساتھ گھر لے آیا۔ دن بدلے بیوی کا صبر رنگ لایا' اب وہی خاوند جو دوسروں کے سامنے اسکی بےعزتی اور نوکرانیوں والا سلوک کرتا تھا نہایت اکرام واعزاز کرنے لگا۔ پہلے ان کے گھر جو بھی لوگ آتے تھے وہ ان کے سامنے بیوی کو نوکرانی کہتا تھا۔ اب وہی آکر اسے پوچھتے کہ تیری نوکرانی کہاں ہے؟ تو وہ کہتا ہے وہ سامنے میرے گھر کی ملکہ بیٹھی ہے اب میری زندگی بہت پرسکون ہے۔

## بچوں کو خوش رکھنے کا خاص عمل

محترم جناب حکیم صاحب السلام علیکم! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا بیٹا (حماداللہ) جواب تقریباً آٹھ ماہ کا ہے یہ جب تقریباً دو ماہ کا تھا تو بہت زیادہ روتا تھا اس وقت ہم نے عبقری رسالے میں آیت لَا تُبْقِيْ وَلَا تَذَرُ (المدثر 28) لکھی دیکھی جو روتے ہوئے بچوں کے گلے میں لکھ کر ڈال دی جائے تو وہ نہیں روتے ہیں۔ مذکورہ آیت جب ہم نے اس کے گلے میں لکھ کر ڈالی تو وہ حیرت انگیز طور پر مکمل خاموش ہوگیا بالکل جیسے رونا بھول گیا ہو ہر وقت خوش رہتا ہے۔ سونے کے بعد جب اٹھتا ہے تو ہنستا کھیلتا اٹھتا ہے۔ (عظمیٰ خاتون' سندھ)

خالد اعوان' کراچی

# رشوت چھوڑ دی

**میں اسے بےکار چیز سمجھتا تھا لیکن ''عبقری'' کے مطالعہ نے میری اس تصوف دشمنی کو دوستی میں بدل دیا اور میں تصوف کا قائل ہوگیا**

**السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ:** کے بعد عرض ہے کہ بندہ آپ کی دعاؤں سے خیریت سے ہے اور اللہ تعالیٰ کے کرم سے امید ہے کے آپ سب بمعہ اہل وعیال، بخیروعافیت ہونگے۔ دیگر احوال آنکہ رسالہ **''عبقری''** اللہ تعالیٰ اسے تاقیامت باقی رکھے **(آمین)** یہ رسالہ ہزاروں بندگان الٰہی کی ہدایت کا ذریعہ بن رہا ہے۔ چند دن پہلے میرے پاس ایک صاحب تشریف لائے۔ بیٹھتے ہی آپ کو دعائیں دینے لگے۔ ڈھیروں دعائیں دینے کے بعد کہنے لگے کہ بندہ تصوف کا بڑا مخالف تھا۔ میں اسے بےکار چیز سمجھتا تھا لیکن **''عبقری''** کے مطالعہ نے میری اس تصوف دشمنی کو دوستی میں بدل دیا اور میں تصوف کا قائل ہوگیا ہوں۔ اسی طرح بندہ نے ایک **''عبقری''** کے قاری سے پوچھا کہ **''عبقری''** نے آپ کو کیا دیا کہنے لگے! ''عبقری'' نے مجھے حرام کمائی سے بچا کر حلال پر ڈال دیا۔ **''عبقری''** کے مطالعہ سے پہلے بندہ جس ادارے میں کام کرتا تھا وہاں پر مجھے سگریٹ کی ڈبیوں میں ڈال کر رشوت دی جاتی تھی میرا کام بس اتنا ہوتا تھا کہ میں صرف ایک دستخط کردیتا تھا۔ **''عبقری''** میں چھپنے والے حضرت حکیم صاحب کے حال دل کے کالموں نے میری دل کی دنیا بدل دی اور میں نے وہ نوکری ہی چھوڑ دی اور اب کسی دوسری شاپ پر اپنی قسمت کی حلال کی روزی کما کر کھا رہا ہوں۔


## عبقری کی ادویات آپ کے شہر میں

**گوجرانوالہ:** شافی دواخانہ شاہ جی مارکیٹ مین بازار جگنہ سیالکوٹ روڈ۔ 0300-6453745۔ **راولپنڈی:** اسلامیہ ٹریڈرز بالمقابل باٹا منی پرائس شاپ بوہڑ بازار چوک کالج روڈ۔ 0333-5648351۔ **کراچی:** عبقری اکیڈمی نزد طلحہ / الاقلین کافی ہاؤس دکان نمبر 4 پلاٹ نمبر RB-10/23 گراؤنڈ فلور سنٹر پلازہ اردو بازار 0300-3218560 **کنڈیارو:** ماشاء اللہ پیسٹی سائیڈ گورنمنٹ ہائی سکول روڈ 0300-3215348 **باغ آزاد کشمیر:** بلال میڈیکل سٹور W/S روڈ 0313-5619880۔ **گجرات:** دواخانہ حکیم شمس الدین اینڈ سنز سرگودھا روڈ۔ 0333-8402844۔ **حاصل پور:** الحمدللہ سروس سٹیشن ریلوے روڈ۔ 0331-7801062۔ **بہاولنگر:** المدینہ سٹیشنرز تحصیل بازار۔ 0333-6320766۔ **منڈی بہاؤالدین:** حذیفہ دواخانہ بالمقابل واٹر ٹینکی جیل روڈ۔ 0345-6810615۔ **ڈھڈیال آزاد کشمیر:** الجمال اسلامی کتب وکیسٹ ہاؤس۔ 0302-5898995 **فیصل آباد:** نور کلاتھ سنٹر نزد مسجد نور ڈگلس پورہ گلی نمبر 13۔ 0300-6684306۔


**یرقان کیلئے مجرب عمل:** مہندی کی پتیاں دو تولے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر پلائیں' چند روز کے استعمال سے یرقان دور ہوجاتا ہے۔

# خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

## والدہ کا نازیبا سلوک

ایم اے انگریزی کے امتحان سے فارغ ہوئی ہوں۔ خوشحالی کا زمانہ دیکھا ہے۔ گاڑیاں کارخانہ سب کچھ تھا۔ والد کا حال ہی میں انتقال ہوا ہے۔ چھوٹا بھائی میٹرک میں ہے۔ 45,40 لاکھ کا مکان ہے لیکن وہ بھی ایک قسم کا گروی ہے۔ والدہ کا سلوک ہمارے ساتھ نازیبا ہے۔ سب لوگ کہتے ہیں کہ مکان بیچ کر قرضہ ادا کردو اور چھوٹا مکان لے لو مگر امی کو صرف بیٹے کی فکر ہے' جوان بیٹیوں کی نہیں۔ وہ تو ہماری شادی بھی ایسے گھروں میں کرنا چاہتی ہیں جو بغیر جہیز کے ہمیں ساتھ لے جائیں۔ میرے والد کہتے تھے ''میرا قرضہ ادا کردینا ورنہ میری بخشش نہیں ہوگی'' امی نے ان کی اس وصیت پر کوئی توجہ نہیں دی۔ وہ ہمارے بارے میں کچھ سوچنے کی زحمت گوارہ نہیں کرتیں۔ میں خلاف بولوں تو کہتی ہیں مجھے اپنے بیٹے سے محبت ہے یہ سب کچھ اسی کا ہے۔ بہنوں کا نہیں۔ وہ اپنے شوہر کا قرض ادا کرنے کو تیار نہیں۔ ہر وقت کوسنے دیتی ہیں۔ مجھے صرف اتنا بتائیے کہ اپنا حق نہ مانگ کر اپنی زندگی تباہ کرلوں یا چپ چاپ ساری بلائیں سہہ لوں۔ **(پریشان حال)**

**مشورہ:** بی بی! آپ کا خط ملا۔ سارے حالات معلوم ہوئے۔ آپ کی والدہ کو جائیداد یا اپنے بیٹے سے محبت ہے لہٰذا مکان بیچ کر مرحوم شوہر کا قرضہ اتارنا نہیں چاہتیں نہ آپ بہنوں کو جہیز دینا چاہتی ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ انہیں شوہر کی وفات کے بعد اپنے مستقبل کی اتنی فکر پڑ گئی کہ اب انہیں سوائے جائیداد کے کچھ نظر نہیں آتا۔ یہ ان کی کمزوری ہے آپ بہنیں پڑھی لکھی اور بالغ ہیں۔ ماں کے حق کو جانتی اور پہچانتی ہیں پھر کیوں ماں کے سامنے زبان چلاتی ہیں؟

والدہ کی خدمت کرکے ان کا دل موم کرنے کی کوشش کریں' باتوں باتوں میں انہیں بتائیے کہ قرض کتنی بری بلا ہے' قرض دار کی بخشش بھی نہیں ہوتی۔ کسی طرح مرحوم والد کا قرضہ ادا کرنے کی بات کیجئے۔ بڑے مکان سے چھوٹے مکان میں جانا عیب نہیں۔ آپ کی باتوں سے والدہ سمجھ جائیں گی' لڑائی جھگڑے سے بات نہیں بنتی۔ آپ صبر اور تحمل سے کام لیں۔ ماں تو ماں ہے' اس کی عزت اور وقعت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ پیار سے بات کیجئے۔ آپ دونوں بہنیں نماز پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے۔ آپ کے دل میں جو بے قراری اور درد ہے وہ دعا کرنے سے دور ہوجائے گا۔ اللہ بڑا مسبب الاسباب ہے وہ یقیناً آپ کی دعا سنے گا۔

## جارجٹ سکڑ جاتی ہے

میرے پاس بہت خوبصورت جارجٹ کی پرنٹڈ ساڑھیاں ہیں ایک ساڑھی میں نے دھوئی تو وہ بالکل سکڑ گئی۔ بہت ا کھینچ تان کر استری کی مگر وہ اپنی اصل حالت پر نہیں آتی۔ مجھے ساڑھی دھونے کا طریقہ بتائیے جس سے جارجٹ بالکل نہ سکڑے اور وہ صحیح حالت میں رہے۔ **(دینہ بی بی' سعودیہ)**

**مشورہ:** آپ کی بات ٹھیک ہے' جارجٹ کے دوپٹے اور ساڑھیاں سکڑ جاتی ہیں۔ آپ کوئی موٹا سا ڈنڈا لیجئے جس کی لمبائی ساڑھی کے آنچل کے برابر ہو یا کسی دکاندار سے بات کرکے وہ ڈنڈا خریدیئے جس پر وہ کپڑے کا تھان لپیٹتے ہیں۔ آپ اس پر سادہ پلاسٹک بھی لگاسکتی ہیں۔ پہلے سرف کے جھاگ میں ساڑھی دھوئیے پھر پانی میں سے کھنگال کر گیلی ساڑھی اس ڈنڈے پر آہستہ آہستہ لپیٹ دیجئے۔ اس طرح ساڑھی کی لمبائی چوڑائی برقرار رہے گی اور وہ بالکل نہیں سکڑے گی۔

## چھوٹا قد' دبلا جسم

میں احساس کمتری کا شکار ہوں۔ چاہے جتنا خوبصورت لباس پہن لوں' ذرا نہیں سجتا۔ سہیلیاں مذاق اڑاتی ہیں۔ مجھے مشورہ دیجئے۔ **(سارہ اویس' کراچی)**

**مشورہ:** سارہ بی بی! ہر انسان کے جسم کی ساخت مختلف ہوتی ہے۔ آپ اپنے کھانے پینے پر توجہ دیجئے۔ روزانہ غذا میں دودھ' پھل اور شہد استعمال کیجئے۔ زیتون کے تیل کی مالش آپ کیلئے مفید ہے۔ ابھی آپ کا قد بڑھ سکتا ہے' پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ لٹکنے والی ورزش کیجئے۔ اس عمر میں دوا کے بجائے آپ کو غذا پر زور دینا چاہیے۔

## بڑے گوشت سے مسوڑھے خراب

ہمارے ہاں صرف بڑا گوشت استعمال ہوتا ہے کیونکہ ہم لوگ بکری کا گوشت خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔ لیکن گوشت مسلسل کھانے سے میرے اور شوہر کے مسوڑھے پھول گئے ہیں اور خون نکلتا ہے۔ ہمارے پڑوس میں ''عبقری'' آتا ہے میں نے سوچا' آپ یقیناً میری مدد کرسکتے ہیں کوئی گھریلو ٹوٹکہ بتائیے۔ **(نائمہ' ملیر کراچی)**

**مشورہ:** ہمارے ذہنوں میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ گوشت سے توانائی آتی ہے حالانکہ اللہ تعالیٰ نے سبزیوں اور دالوں میں بھی بے پناہ خواص رکھے ہیں۔ ان میں بھی طاقت موجود ہے۔ آپ ہفتے میں ایک دو بار سے زیادہ گوشت نہ پکائیے اور گوشت میں موسمی سبزی ضرور ملائیے۔

ملیر میں نیم کے درخت ضرور ہوں گے۔ دو چار ٹہنیاں منگوالیجئے' مٹھی بھر پتے چار پانچ گلاس پانی میں پکالیں۔ برتن سٹیل کا ہو تو بہتر ہے۔ ابلا ہوا پانی احتیاط سے رکھئے۔ ایک گلاس پانی میں پسی ہوئی پھٹکڑی ایک چٹکی ملائیے اور رات کو سوتے وقت اس کے غرارے کیجئے۔ صبح وشام یہ غرارے کرنے سے مسوڑھے صحیح ہوجائیں گے۔ نیم کی ٹہنیوں کو باریک تنکوں کی شکل دیں۔ کھانا کھانے کے بعد ان سے دانت صاف کیا کریں۔ اس سے بہتر خلال آپ کو کہیں نہیں ملے گا۔ سرسوں کے تیل میں تھوڑا سا نمک ملا کر آپ اس سے بھی دانت صاف کرسکتی ہیں۔ بعد میں کلی نہ کیجئے۔

## پیشاب کی تکلیف

میری عمر بیس سال ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے جس سے پریشان ہوں۔ رپورٹ ٹھیک ہے دوسری بات یہ کہ پیٹ میں گیس بہت بنتی ہے' اس کا ازالہ بتائیے۔ **(ش۔ہ)**

**مشورہ:** بعض دفعہ یہ خلل ہوجاتا ہے۔ آپ عبقری کے دفتر سے دوا منگوا کر صبح وشام کھائیے۔ اس سے فرق پڑجائے گا۔ پودینہ کی چٹنی بنا کر کھائیے۔ پودینے کا قہوہ بھی ہاضمہ کیلئے اچھا ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تین انجیر کھا لیجئے' پیٹ کا مسئلہ حل ہوجائیگا۔

### نانی جان کے آزمودہ ٹوٹکے

☆ چپس بناتے وقت آلو کاٹ کر جس پانی میں ڈالیں اس میں نمک ملالیں بعد میں کسی صاف کپڑے میں آلو سکھالیں اور پھر تلیں خستہ اور لذیز چپس بنے گی۔ ☆ سوتے میں بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو ناریل کوٹ کر اس میں مصری ڈال کر کھلائیں۔ انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔ ☆ پانی میں نمک گھول کر اس میں ٹماٹر رکھ دیئے جائیں تو وہ بہت دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔ ☆ اگر بیسن گھولتے وقت اس میں تھوڑی سی سونف اور اجوائن شامل کرلی جائے تو نہ صرف بدہضمی کا خوف ختم ہوتا ہے بلکہ پکوڑے بھی خوشبودار بنتے ہیں۔ **(ثناء' بہاولپور)**

# اروی غذا بھی معالج بھی

شاہد رضا، خانیوال

**اس میں کافی مقدار میں لزوجت یعنی لیسدار مادہ پایا جاتا ہے جس کی بنا پر بار بار اٹھنے والی خشک کھانسی جو گرمی کے سبب سے ہو دور ہو جاتی ہے۔ نرخرہ کی خرخراہٹ اور سینہ کی خشکی میں بھی یہ مفید ہے جبکہ نجح الامعاء میں اس کا لعاب بہت ہی نافع ہے**

اروی موسم برسات کی مشہور عام ترکاری ہے جو آلو اور کچالو کی طرح زیرزمین پیدا ہوتی ہے۔ وزن کے لحاظ سے اسکے ٹکڑے 2 گرام سے 50 گرام تک ہوتے ہیں۔ کچالو اسی کی قسم سے ہے۔ اسکے پتے بڑے بڑے چکنے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں جبکہ اروی کو بطور سالن تنہا یا گوشت کے ہمراہ سبز مرچ' ٹماٹر اور لیموں ڈال کر پکایا جاتا ہے اس سے اس کا ذائقہ بہت اچھا ہو جاتا ہے۔

اروی میں الزوجت (لیسدار مادہ) بہت پایا جاتا ہے۔ اسلئے مناسب ہوتا ہے کہ اروی پکانے سے پہلے چھیل کر کاٹ لیں اور اس پر ہلکا نمک چھڑک دیں اور دس پندرہ منٹ دھوپ میں رکھیں۔ بعد میں پانی سے دھو کر حسب ذائقہ مرچ مصالحہ ڈال کر پکائیں۔ اگر اسمیں لیموں کا پانی بھی ڈال دیں تو ذائقہ نہایت عمدہ ہو جاتا ہے۔

اروی کا چھلکا بھورے رنگ کا ہوتا ہے جبکہ کاٹنے سے اندر سے مغز سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ اسکا ذائقہ پھیکا اور خراش دار ہوتا ہے اور اس سے نکلنے والے لعاب میں چیپ بہت ہوتی ہے جو ہاتھوں کو چپکا کر دیتا ہے۔

اس میں کافی مقدار میں لزوجت یعنی لیسدار مادہ پایا جاتا ہے جس کی بنا پر بار بار اٹھنے والی خشک کھانسی جو گرمی کے سبب سے ہو دور ہو جاتی ہے۔ نرخرہ کی خرخراہٹ اور سینہ کی خشکی میں بھی یہ مفید ہے جبکہ آنتوں کی خراش میں اس کا لعاب بہت ہی نافع ہے۔

اروی میں پائی جانے والی تمام خصوصیات سے استفادہ حاصل کرنے اور اس کے ضرر سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ اسکا اعتدال کیساتھ استعمال کیا جائے اور اصلاح کیلئے اس میں قرفہ (دارچینی)' لونگ اور لیموں کو شامل کر لیا جائے جس سے ترکاری کا ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے اور اس سے فائدہ بھی زیادہ حاصل ہوتا ہے۔

اروی کا اعتدال سے استعمال کرنے سے منی کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے اور پانی کی طرح بہنے والی منی غلیظ ہو جاتی ہے اور قوت باہ میں بھی اضافہ ہوتا ہے اسکا اعتدال کیساتھ استعمال مسمن بدن ہے اور جسم کو طاقتور بناتا ہے۔ خون کو گاڑھا اور مسدد کرتی ہے۔ بلغم پیدا کرتی ہے اسی لیے وجع المفاصل اور نقرس میں مفید ہے۔ ضعف ہاضمہ' ورم معدہ' ورم نم معدہ' بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کی تکلیف میں اروی کے استعمال سے اضافہ ہو جاتا ہے۔

احتباس البول میں اروی کے پتوں کو کوٹ کر کپڑے میں نچوڑ کر اس کا نکالا ہوا پانی مریض کو پلایا جائے تو یہ بہت ہی مفید ہوتا ہے۔

اروی کا چھلکا جس کو بے کار اور ناکارہ سمجھ کر کوڑا کرکٹ کے ڈھیر پر پھینک دیا جاتا ہے اگر اس کو خشک کر لیا جائے اور باریک پیس کر 5 گرام کی مقدار میں صبح وشام استعمال کیا جائے تو اسہال میں مفید ہے۔

اگر چوٹ لگ کر سوزش ہو جائے تو اروی کے چھلکوں کا سفوف شہد میں ملا کر لیپ کرنے سے سوزش اور چوٹ کرآرام آجاتا ہے۔ اس کے چھلکے زخموں پر چھڑکنے سے زخم بھر جاتے ہیں چھلکوں کا سفوف شہد یا بالائی میں ملا کر زبان اور ہونٹوں پر لگانے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔

اروی بھوک کو بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے دودھ پلانے والی عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔ کمزور جسم والوں کیلئے اروی لاجواب ہے۔

اروی بلڈ پریشر کو ختم کرتی ہے' خونی بواسیر والوں کو اس کے استعمال سے خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ جلد کی خشکی اور شکنیں دور کرتی ہے۔ پیشاب اور مثانہ کے امراض میں انتہائی نافع ہے۔

## قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ ہزاروں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچے تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ادارہ)

# لاعلاج جادو کیلئے

**لاعلاج جادو سے نجات کیلئے یہ عمل ایسا تیر بہدف کہ اب تک ڈھیروں گھرانے اس عمل کی برکت سے سکون کی زندگی گزار رہے ہیں**

لاعلاج جادو سے نجات کیلئے یہ عمل ایسا تیر بہدف کہ اب تک ڈھیروں گھرانے اس عمل کی برکت سے سکون چین کی زندگی گزار رہے ہیں۔ عمل یہ ہے............

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

فَلَمَّا اَلۡقَوۡا قَالَ مُوۡسٰی مَا جِئۡتُمۡ بِهِ السِّحۡرُ ط اِنَّ اللّٰهَ سَیُبۡطِلُهٗ ط اِنَّ اللّٰهَ لَا یُصۡلِحُ عَمَلَ الۡمُفۡسِدِیۡنَ O وَ یُحِقُّ اللّٰهُ الۡحَقَّ بِکَلِمٰتِهٖ وَلَوۡ کَرِهَ الۡمُجۡرِمُوۡنَ (82-81، یونس)

فَوَقَعَ الۡحَقُّ وَ بَطَلَ مَا کَانُوۡا یَعۡمَلُوۡنَ O فَغُلِبُوۡا هُنَالِکَ وَانۡقَلَبُوۡا صٰغِرِیۡنَ O وَاُلۡقِیَ السَّحَرَۃُ سٰجِدِیۡنَ O قَالُوۡۤا اٰمَنَّا بِرَبِّ الۡعٰلَمِیۡنَ O رَبِّ مُوۡسٰی وَ هٰرُوۡنَ (سورۃ اعراف پارہ نمبر 7 آیت 118 تا 122)

اِنَّمَا صَنَعُوۡا کَیۡدُ سٰحِرٍ ط وَلَا یُفۡلِحُ السَّاحِرُ حَیۡثُ اَتٰی (طٰہٰ 29)

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ الۡفَلَقِ O مِنۡ شَرِّ مَا خَلَقَ O وَ مِنۡ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ O وَمِنۡ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الۡعُقَدِ O وَمِنۡ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ O

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ النَّاسِ O مَلِکِ النَّاسِ O اِلٰهِ النَّاسِ O مِنۡ شَرِّ الۡوَسۡوَاسِ الۡخَنَّاسِ O الَّذِیۡ یُوَسۡوِسُ فِیۡ صُدُوۡرِ النَّاسِ O مِنَ الۡجِنَّةِ وَالنَّاسِ O

پہلے روز نیا برتن لے کر اس میں پانی بھر لیں۔ پھر اس میں مندرجہ بالا آیات گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کریں پھر اس میں سے تین گھونٹ پانی مریض کو پلائیں اور ایک بوتل میں کچھ پانی دن بھر پینے کے لئے لے لیں' باقی ماندہ پانی سے مریض کو نہلائیں، برتن پہلے روز نیا ہونا چاہئے۔ یہ عمل چالیس روز تک بلاناغہ ہونا چاہئے۔ (صفحہ نمبر 23،24)

**بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء' لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں' لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)**

# قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی جسمانی نسخہ ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

## ماں

☆ماں اور اللہ کی ذات عالی میں فرق یہ ہے کہ وہ خود بھی جنی گئی اور اس نے جنا بھی لیکن اللہ اس سے پاک ہے۔ جبکہ مماثلت یہ ہے کہ مائیں کسی کی دو نہیں ہوتیں۔ اگر جنت کی ایک نشانی یہ ہے کہ اس میں دودھ کی نہریں بہتی ہیں تو ہر ماں بچے کیلئے جنت ہے۔☆ یہ ماں اور بچے کے رشتے کا فیض ہے کہ تمام مائیں خوبصورت نہیں ہوتیں مگر پھر بھی کسی کو اپنی ماں بدصورت نظر نہیں آتی۔☆ جو ماں کے نافرمان ہوتے ہیں وہ آہستہ آہستہ اللہ کے بھی نافرمان ہوجاتے ہیں۔عورت شادی صرف بیوی بننے کے لیے نہیں کرتی بلکہ ماں بننے کے لیے کرتی ہے۔ماں بدکاروں سے بھی نہیں روٹھتی۔ماں کے بغیر دنیا ویرانہ ہے۔رشتوں کی اہمیت ماں کی مرہون منت ہے۔ماں کے بغیر صرف گھر ہی نہیں بلکہ دل بھی خالی ہوجاتے ہیں۔ زندگی میں کوئی بھی مقام حاصل کرلو ماں نہ ہو تو بندہ اندر سے خود کو تنہا اور مفلس محسوس کرتا ہے۔ماں کے بعد لوگوں کے رویے، بہت کچھ سمجھا دیتے ہیں۔

**بڑے لوگوں کی نظر میں ماں کا مقام**

☆جنت ماں کے قدموں تلے ہے (**حضور کریم ﷺ**)
☆جو جنت کا طالب ہو اسے چاہیے ماں کی خدمت کرے۔ (**شیخ سعدی**) ☆اس کائنات میں ماں وہ واحد ہستی ہے جس کی دعا اپنے بچوں کے حق میں جلد قبول ہوتی ہے۔ (**حکیم افلاطون**) ☆دنیا میں ماں سے زیادہ کوئی ہمدرد ہستی نہیں۔ (**خلیل جبران**) ☆ماں کے بغیر گھر قبرستان کی طرح ہے۔ (**اورنگ زیب عالمگیر**) ☆ماں کی محبت دکھاوے کی نہیں ہوتی۔ (**نپولین بوناپاٹ**) ☆جس کے دل میں ماں کے لیے محبت ہو وہ زندگی کے کسی موڑ پر شکست نہیں کھاتا۔ (**بائرن**) ☆ماں کو ستانا دنیا کا سب سے بڑا گناہ ہے۔ (**فیثا غوث**) ☆سب سے مفلس شخص وہ ہے جس کی ماں حیات نہیں۔ (**گوئٹے**) ☆جو ماں کی خدمت محبت سے کرے اسے یقین کرلینا چاہیے کہ اس کے سر پر ہر وقت ماں کی دعاؤں کا سایہ موجود ہوتا ہے۔ (**برناڈشا**) ☆ کتنا بدقسمت ہے جو ماں کے ہوتے ہوئے اس کی محبت حاصل نہ کرسکے۔ (**کارلائیل**)

## دانت درد کی دوا

بچوں میں بازاری مٹھائیاں، ٹافیاں چاکلیٹ اور ناقص فوڈ پراڈکٹس بڑا سبب ہیں، دانت یا ڈاڑھ کا درد ہر عمر کے افراد کو ہوسکتا ہے بڑے آدمی تو اس درد کو جیسے تیسے ہو برداشت کر لیتے ہیں حالانکہ یہ بڑا اذیت ناک درد ہوتا ہے۔ درد کی شدت کبھی کبھی دماغ تک پہنچ جاتی ہے دن کا سکون اور رات کی نیند اڑ جاتی ہے کسی پل بھی چین نہیں آتا۔ یہ اذیت اس وقت سب گھر والوں کو متاثر کرتی ہے جب کوئی بچہ اس درد میں مبتلا ہوتا ہے۔ بچہ شدت درد سے چیختا ہے چلاتا ہے۔ بڑوں کو بھی پریشان کرتا ہے ایسے میں ماں باپ اکثر یہ کہتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ ''یااللہ اس کی تکلیف ہمیں دے دے'' تاکہ اسے آرام مل جائے کیونکہ بڑا تو برداشت کرلے گا بچہ کہاں برداشت کرسکتا ہے۔ وہ تو سارا گھر سر پر اٹھالیتا ہے۔ ایسے میں گراں قدر ادویات انجکشنز اور گولیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ مسئلہ ان علاقوں میں بڑی تکلیف کا باعث ہوتا ہے جہاں قریب قریب کوئی ڈاکٹر حکیم یا میڈیکل سٹور نہ ہو یا رات کا کوئی پہر ہو جب دوائی کا ملنا مشکل ہو۔ دانت یا ڈاڑھ کا درد کئی وجوہات کی بنا پر ہوسکتا ہے لیکن بچوں میں بازاری مٹھائیاں، ٹافیاں، چاکلیٹ اور ناقص فوڈ پراڈکٹس اس کا بڑا سبب ہیں۔ بڑوں میں مسواک نہ کرنا، پان، بیڑا سگریٹ اور میٹھا زیادہ استعمال کرنا کیلشیم اور وٹامن سی کی کمی اور نظام انہضام کی خرابی قابل ذکر ہے۔

بعض اوقات ڈاڑھ میں کھوڑ پیدا ہوجاتا ہے۔ تیز گرم یا تیز ٹھنڈی اشیاء کا استعمال نقصان کا باعث ہوتا ہے۔ ڈاڑھ کا درد کنٹرول کرنے کی بہت سی ادویات ہیں۔ مثلاً لونگ کا تیل ایک قطرہ ڈاڑھ میں رکھ دو تو درد رک جاتا ہے۔ امرت دھارا ایک قطرہ لگانے سے درد کو آرام آجاتا ہے۔ ڈسپرین گولی ڈاڑھ میں رکھ دینے سے آرام آجاتا ہے۔ ویسے تو ہر گھر میں ایسی ادویہ موجود ہونی چاہیے لیکن یہ دوا تو سب لوگوں کو اپنے گھر میں رکھنی چاہیے۔ بنانے میں آسان نہایت سستی دیرپا اثرات کی حامل اور اس کے سائیڈ ایفکٹ بھی نہیں، صرف ایک دفعہ بنالو۔ پھر دانت درد کا جادو آپ کے ہاتھ میں ہے۔ بچوں کیلئے تو اتنا زود اثر ہے کہ ادھر دوائی لگائی اور ادھر بچہ چپ ہوگیا۔

**نسخہ ھوالشافی:**۔ زاج ابیض سوختہ (پھٹکڑی بریاں) + خوردنی نمک 100 گرام۔**ترکیب تیاری:** پھٹکڑی کو موٹا موٹا کوٹ کر توے پر رکھ کر نیچے آگ جلائیں تیز آنچ ہو جب پھٹکڑی پانی بن کر خشک ہوجائے تو اتار کر باریک سفوف بنالیں بس دوا تیار ہے۔**طریقہ استعمال:** بقدر ضرورت ڈاڑھ کے کھوڑ میں بھر دیں اور پانی نکلنے دیں اگر یہ دوا حلق میں چلی جائے تو کوئی بات نہیں بطور منجن بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

**(حکیم انور صدیقی، جھنگ صدر)**

## خونی رشتے

اگر آپ کی اولاد، بیٹی یا بیٹا ناخلف ہوجائے تو آپ غور کریں کہ یہ کیوں ایسے ہوگئے ہیں؟ ان کی تربیت میں آپ سے کہاں کمی رہ گئی۔اب یہ ساری نافرمانیاں کررہے ہیں آپ کو دکھ تو بہت پہنچ رہا ہے پر آپ اپنے آپ کو غصہ کے ہاتھوں آپے سے باہر نہ نکلنے دیں جو غلط کررہا ہے غلط کہلائے گا جو صحیح کریگا صحیح کہلائے گا، اس طرح صحیح اللہ کی پکڑ دھکڑ سے بچ جائے گا۔تربیت میں کہیں نہ کہیں کوئی کمی چھوڑ دی آپ نے، توازن میں کمی کردی آپ نے، جانا کہ شاید دنیا ہی دنیا سب کچھ ہے۔ دنیاوی کامیابیوں کیلئے آپ نے ایڑی چوٹی زور لگادیا پر ان کو صحیح قدریں نہ سکھائیں اللہ رسول کے احکام اور ماں باپ خونی رشتوں کی اہمیت نہ سکھائیں۔ دنیاوی تعلیم پر پیسہ روپیہ اور وقت بے حساب صرف کیا پر کردار اور حقوق العباد کے بارے میں کوئی زور نہ دیا۔ دنیا مکافات عمل ہے جو بوتے ہیں وہی کاٹتے ہیں۔ اللہ کے حکم کو نظرانداز کرنے والوں کا بظاہر تو نہیں پر حقیقت میں برا انجام ہوتا ہے وہ صرف نیک اور سچے لوگ سمجھ سکتے ہیں۔یاد رکھیں! دنیا دودھ کا دودھ اور پانی کا پانی ہے۔ دو فرشتے کاندھوں پر بیٹھے ہماری وڈیو فلمیں بنارہے ہیں۔ اللہ کے ہاں وکیلوں کی زبان

**قبض دور کرنے کیلئے:** سنا مکی، ایک تولہ اور سونف چھ ماشے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور اسمیں تھوڑی کھانڈ ملا کر پئیں، قبض دور ہوجائے گی۔

نہیں چلے گی" کہ میرے ساتھ ظلم ہو رہا ہے میں بے قصور ہوں" اللہ فوراً تمہاری وڈیو فلم چلوا دے گا اور سچائی سامنے آجائیگی۔ اب آپ اپنی اولاد کو برا بھلا کہنے کی بجائے خود اپنی تربیت کی بھول پر غور کریں اور اعتراف کریں کہ غلطی بچوں کی نہیں غلطی خود ہم بڑوں کی ہے۔ وہ تو معصوم تھے جو سکھایا سیکھ گئے۔ ان پر نظر رکھتے کہ وہ کس صحبت میں اٹھتے' بیٹھتے ہیں' کم عمری میں ان کو قدریں سکھائے بغیر باہر کے ملکوں میں پڑھنے کیلئے بھیج دیا۔ بے جا پیسہ دیا اور چاہتے ہیں کہ ان کو برف میں بھیجا جائے اور نمونیہ نہ ہو۔ افسوس! چنانچہ اپنی غلطی تسلیم کریں کہ ان کی تربیت میں صرف لاڈ پیار بے جا شوق پورا کرنے کی بجائے اسلام مذہب اور دنیا میں رہنے کہ ادب آداب' بڑے چھوٹے کی تمیز' والدین کے حقوق' استاد کا درجہ' الفاظ کی حرمت' کتابوں کی قدر' قرآن وسنت کے مطابق زندگی گزارنا' خواہ یہ سب سکھانے میں سختی کرنی پڑتی۔ اب انہیں برا بھلا کہنے کی بجائے وہ تھپڑ جو آپ کو ان کی تربیت کے دوران انکی غلط حرکت پر لگانا تھا وہ زور سے اپنے منہ پر ماریں کیونکہ آپ کی غلط تربیت سے ایک نسل خراب ہوگئی ہے۔ **(ثمینہ خالد امین' لاہور)**

## پھپھوندی سے یقینی نجات

اپنا ایک تجربہ اور مشاہدہ ارسال خدمت ہے ہمارے اسکول میں ایک ایس ایس ٹی ٹیچر گل میر خان ہیں جن کے زیر لب ٹھوڑی پر پھپھوندی تھی جس کا کافی علاج کرایا ملک کے مشہور ہسپتالوں اور ڈاکٹرز سے علاج کرایا لیکن پھپھوندی تھی کہ جانے کا نام نہ لیتی تھی۔ موصوف نے منت مانی کہ صحت مند ہوجاؤں تو داڑھی رکھوں گا درج ذیل نسخہ استعمال کرایا الحمدللہ بالکل تندرست ہوگئے ہیں اور داڑھی مبارک رکھ لی ہے ایک مسجد میں امامت کرتے ہیں نسخہ یہ ہے:

برگ مہندی' سناء مکی' حب الرشاد' کلونجی' میتھی' قسط شیریں سب ہم وزن پیس کر خالص سرکہ میں 10 منٹ ابال لیں پھر ممتاز روغن کلونجی کے ساتھ لگائیں تھوڑے ہی دنوں بعد بالکل تندرست ہوگئے پھپھوندی عنقا ہوگئی۔ **(حکیم ریاض حسین' کھڑوال)**

## مسلمان عورت حجاب نہیں چھوڑتی

حضرت ثابت بن قیسؓ اپنے والد اور دادا سے روایت کرتے ہیں کہ ایک عورت جس کا نام ام خلاد تھا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئی۔ یہ نقاب اوڑھے ہوئے تھے۔ اپنے بیٹے کے بارے میں کچھ پوچھنے آئی تھی جو مقتول ہوا تھا۔ اس وقت موجود بعض اصحاب نے کہا کہ بیٹے کے بارے میں پوچھنے آئی ہے اور نقاب اوڑھا ہوا ہے؟ اس نے جواب دیا کہ میرا بیٹا چلا گیا ہے میری حیا نہیں گئی۔ آپؐ نے فرمایا: "تیرے بیٹے کو دو شہیدوں کا ثواب ملے گا" وہ عورت پوچھنے لگی کہ وہ کیسے یا رسول اللہؐ؟ آپؐ نے فرمایا "اس لئے کہ اسے اہل کتاب نے قتل کیا ہے"۔

ام خلاد کا جواب آب زر سے لکھنے کے قابل ہے اور یہی اسلام کا مزاج ہے کہ مسلمان عورت' حالات خواہ کچھ بھی ہوں اور کہنے والے کچھ بھی کہتے ہوں' اپنے پردہ کو نہیں چھوڑتی' بے پردگی کرنے سے بیٹا واپس نہیں آسکتا تھا لیکن ایسے صدمہ اور غم کے موقع پر بھی انہوں نے دین متین کا حکم نہیں چھوڑا۔ اس میں شہید کی فضیلت اور اکرام کا بھی پتہ چلتا ہے کہ اعلاء کلمۃ اللہ کیلئے اہل کتاب کے ہاتھوں مارے جانے پر اللہ جل شانہٗ اجر بھی دوہرا دیتے ہیں۔ اللہ رب العزت ان تمام شہداء کو بلند درجات سے نوازے اور مسلمانوں کی نظروں میں شہادت کو محبوب بنادے۔ آمین۔

## پڑھیں اور عمل کریں

**1.** عورت کیلئے خاوند کا بڑا رتبہ ہے کیونکہ وہ اس کا مجازی خدا ہے۔ اس کو ناراض کرنا اللہ کو ناراض کرنا ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے خود فرمایا کہ اگر میرے بعد سجدہ جائز ہوتا تو عورت اپنے خاوند کو سجدہ کرتی یعنی خاوند کی حکم عدولی اللہ کی حکم عدولی ہے۔ **2.** جو عورت ہر وقت غصہ میں رہتی ہے اور گھر میں نااتفاقی اس گھر میں برکت نہیں ہوتی اور رزق کی کمی ہونی شروع ہوجاتی ہے۔ **3.** جو عورت کسی غیرمحرم کے ساتھ ہنس ہنس کر یا آنکھیں ملا کر باتیں کرتی ہے اللہ تعالیٰ اس کو کئی چھوٹی چھوٹی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اپنے خاص الخاص رشتہ داروں کے علاوہ باقی تمام غیرمحرم ہیں۔ **4.** خاوند کی طرف عورت اور باپ کی طرف بچے پیٹھ کر کے نہ بیٹھیں کیونکہ اس میں سخت گناہ ہے۔ **5.** جو عورت صبح اٹھ کر ہلکی سی مسکراہٹ کے ساتھ اپنے خاوند کا دیدار کرے یا کرائے اللہ تعالیٰ اس گھر میں بڑا رزق دیتا ہے۔ **6.** رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ عورتوں کی زیادہ تعداد دوزخ میں جائے گی کیونکہ وہ اپنے شوہروں پر بعض لعن طعن اور ان کی ناشکری کرتی ہیں اور فوراً کہہ دیتی ہیں کہ تم نے مجھ سے کبھی بھلائی نہیں کی۔ **7.** جو عورت اپنے ناموس کی حفاظت کرتی ہے اور اپنے شوہر کی اطاعت کرتی ہے تو قیامت کے دن اس سے کہا جائے گا کہ تو جنت کے جس دروازے سے چاہے داخل ہوجا۔ **8.** ہر مسلمان مرد اور عورت کو کوشش کرنی چاہئے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی حکم عدولی کر کے اپنی عاقبت خراب نہ کریں۔ **9.** جو عورت اپنے خاوند کی چارپائی پر سوتی ہے اس رات اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ اس پر رحمت کے پھول نچھاور کرتے رہو یہاں تک کہ وہ چارپائی سے علیحدہ نہیں ہوتی۔ **10.** جو عورت خاوند کے کہنے پر ایسا نہیں کرتی تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ اس پر تمام رات لعنت بھیجو۔ (اللہ تعالیٰ ایسا کرنے سے بچائے) **11.** جو مرد اور عورت تین دن اپنے گھر سے باہر رہیں اور جب آئیں تو گلے ملیں تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ تم گواہ رہو کہ میں نے ان کی ہر تکلیف اور بیماری دور کردی ہے۔ **12.** جو مرد اور عورت اپنے گھر کیلئے ہر وقت خیر کی دعا مانگتے ہیں اللہ تعالیٰ اس گھر میں رزق کا اضافہ کرتا ہے۔ **13.** جو عورت سارا دن اور ساری رات عبادت کرتی ہے لیکن ان کا خاوند اس سے ناراض ہے تو اسکی ساری عبادت اس کے منہ پر ماردی جاتی ہے۔ **(شازیہ شکیل' ملتان)**

## شوگر کے مریضوں کیلئے اجمود کی چائے

ساٹھ ستر سال کے ایک بڑے میاں پیشاب رک جانے کی تکلیف کا شکار تھے۔ معالجوں نے کئی مرتبہ پیشاب کی نالی میں نلکی ڈال کر پیشاب خارج کیا تھا اور مشورہ دیا تھا کہ وہ بڑھے ہوئے غدۂ قدامیہ (پروسٹیٹ گلینڈ) کا آپریشن کروالیں۔ آپریشن کی تیاری ہوئی تو پتہ چلا کہ ذیابیطس کے مریض بھی ہیں۔ ایسی صورت میں آپریشن خطرناک ثابت ہوسکتا تھا۔ چنانچہ انہیں انسولین کے انجکشن لگائے جانے لگے۔

دریں اثناء جڑی بوٹیوں کے ایک ماہر کے مشورے سے وہ اجمود (اجوائن کی ایک قسم ہے) کی چائے پینے لگے جس کے بڑے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے۔ کسی تکلیف کے بغیر کھل کر پیشاب آنے لگا اور سب سے حیرت کی بات تو یہ ہوئی کہ چند ہی روز کے استعمال سے پیشاب میں شکر غائب ہوگئی۔ ابتداء میں اس کی چائے پینے سے پیشاب میں خاصا غلیظ مادہ خارج ہوتا رہا جو آہستہ آہستہ کم ہونے لگا یہاں تک کہ پیشاب بالکل صاف ہوگیا۔ اجمود کی چائے (3-5 گرام) ذیابیطس کے دیگر مریضوں کیلئے بھی مفید ہے۔ **(محمد بشیر' حیدرآباد)**

### مفت روحانی پھکی سے معدے کے تمام امراض کا خاتمہ

محترم حکیم صاحب! میں عرصہ دراز سے معدے کے امراض مثلاً کھانا ہضم نہ ہونا' گیس' تبخیر' غذا کا جزو بدن نہ بننا جیسے ڈھیروں مسائل میں مبتلا تھا۔ روحانی پھکی دن میں تین مرتبہ پانی کیساتھ استعمال کی صرف چند ہفتوں میں مجھے ان تمام امراض میں حیرت انگیز فائدے کیساتھ ساتھ جسم میں تقویت کا بھی احساس ہونے لگا ہے۔ **(محمد طارق' خانیوال)**

# لونگ! کچن کیلئے نہیں آپ کیلئے بھی

خدیجہ نوشی، بہاولپور

دانت درد کی صورت میں اگر دانت پر روغن لونگ روئی کے ساتھ لگا کر دانت پر ملا جائے تو فوری آرام ہو جاتا ہے۔اگر دانت میں سوراخ ہو تو اس میں ایک لونگ رکھنا بہت ہی فائدہ دیتا ہے☆ نامردی میں ایک ماشہ سفوف لونگ ہمراہ دودھ یا پانی روزانہ استعمال کرنا بے حد مفید ہے

دراصل لونگ ایک جنگلی درخت کی خشک شدہ کلیاں ہیں جن کے اوپر کی طرف چار دندانے سے ہوتے ہیں اور ان کے درمیان ایک گول سا ابھارہ ہوتا ہے۔لونگ مصالحہ جات کا اہم جزو ہے۔ اس کی مقدار خوراک آدھ ماشہ سے ایک ماشہ تک ہے جبکہ اس کے روغن کی مقدار خوراک ایک قطرہ سے تین قطرے تک ہے اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

☆لونگ سے کشید کیا ہوا تیل ڈکاروں ہچکی، نفخ شکم اور قولنج میں مفید ہے اس کی خوراک دو قطرے روغن ایک کپ دودھ میں ڈال کر پینا مفید ہے۔

☆روغن لونگ مجلوقین کو بطور طلاء استعمال کرایا جاتا ہے جو کہ بے حد مفید ہے۔

☆اس کے روغن کو کنپٹیوں پر ملنا سردی کے سر درد کو دور کرتا ہے، اگر درد شدید ہو تو پھر اس کا اثر نہیں ہوتا۔

☆لونگ، سونٹھ، جائفل اور حرمل کو روغن کنجد (تلوں کا تیل) میں پکا کر ملنا جوڑوں کے دردوں کیلئے بے حد مفید ہے۔

☆جن لوگوں کو کھانا کھاتے ہی الٹی آ جاتی ہو تو انہیں نوک پسی ہوئی لونگ دن میں چار مرتبہ ہمراہ پانی چار چار رتی کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆دانت درد کی صورت میں اگر دانت پر روغن لونگ روئی کے ساتھ لگا کر ملا جائے تو فوری آرام ہو جاتا ہے۔اگر دانت میں سوراخ ہو تو اس میں ایک لونگ رکھنا بہت ہی فائدہ دیتا ہے۔

☆دافع برودت معدہ اور قوت باہ کیلئے لونگ چھ ماشہ، زیرہ سیاہ چھ ماشہ، دارچینی چھ ماشہ، الائچی سبز دو ماشہ۔ ہر ایک کو پیس کر سفوف بنا کر ایک ایک ماشہ دوپہر اور شام کھانے میں ڈال کر کھانا نہایت مفید ہے۔

☆لونگ چھ ماشہ، جاوتری، چھ ماشہ، افیون، ایک ماشہ پیس کر عرق گلاب سے چنے کے برابر گولیاں بنا کر دو گولی ہمراہ پانی، سونے سے ایک گھنٹہ پہلے کھانا مقوی و ممسک ہوتا ہے۔

☆نامردی میں ایک ماشہ سفوف لونگ ہمراہ دودھ یا پانی روزانہ استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

☆لونگ کا تیل بند چوٹوں پر نیم گرم ملنا اور پھر اس پر روئی رکھ کر کسی کپڑے سے باندھنا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے نیل بھی بڑی جلدی صاف ہو جاتا ہے۔

☆السر کی بیماری میں لونگ ایک عدد روزانہ صبح چبا کر ہمراہ پانی لینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

☆لونگ مفرح اور دل و دماغ کو طاقت دیتی ہے۔

☆ریاح غلیظ کو تحلیل کرتی ہے۔

☆اعضاء رئیسہ کو قوت اور فرحت بخشتی ہے۔

☆ فالج، لقوہ، سکتہ، درد سر اور دماغ کے تمام بارد اور رطب امراض میں بہت مفید ہے۔

☆دماغ میں ذہن اور فکر کی محافظ اور مقوی ہے۔

☆سوداوی مزاجوں کے موافق ہے۔

☆منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے۔

☆کھانوں کو خوش ذائقہ اور لذیذ بناتی ہے۔

☆ دانتوں کے درد کو دور کرتی ہے اور مسوڑھوں کی جملہ تکالیف میں بے حد مفید ہے۔

☆اس کا سرمہ مقوی بصر ہے اور جالے کو دور کرتا ہے۔آنکھ کو طاقت دیتا ہے۔

☆مقوی معدہ ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔

☆ کھانسی، نزلہ، زکام، دمہ، وساوس، خوف، وہم اور خفقان میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

☆قوت باہ کو مضبوط کرتی ہے۔

## شہد سے موٹاپے کا یقینی علاج

روزانہ خالی پیٹ ناشتہ سے نصف گھنٹہ پہلے اور رات سونے سے پہلے شہد اور دارچینی کے پاؤڈر کو ایک کپ پانی میں ابال کر پئیں باقاعدگی سے اس مشروب کا استعمال بہت موٹے آدمی کا وزن کم کر دیگا۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک کلو اور 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے۔

**330 گرام کی پیکنگ صرف-/200روپے۔**

**ایک کلو:-/600روپے۔**

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی ''**شہد کی کرامات**'' کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔

# خوب سے خوب کوشش کیجئے

نورفاطمہ

قوت کردار بعض اوقات اخلاق بے عملی کے کھنڈرات سے پیدا ہوتی ہے جب عمل بروئے کار آتا ہے تو پھر بے عملی دور ہو جاتی ہے

قوت ارادی پیدا کرنے کیلئے سب سے پہلی چیز ان کمزوریوں کو دور کرنا ہے جو اس راہ میں حائل ہو رہی ہیں جو خیال آگے بڑھنے سے روکے اسے فوراً دل سے نکال دینا چاہیے اپنے ارادے پر قائم رہنے کی کوشش ہی قوت ارادی ہے۔وہ لوگ جو یہ کہتے ہیں کہ ہم نے کوشش تو بہت کی مگر اپنے ارادے پر قائم نہ رہ سکے۔وہ لاشعوری طور پر قوت ارادی حاصل کرنے کی طرف جا رہے ہیں کیونکہ جب آپ کو احساس ہوگا کہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو سکے تو لازماً آپ اور کوشش کریں گے۔آپ کی پوشیدہ قوتیں بروئے کار آئیں گی۔ایک دن میں قوت ارادی پیدا نہیں ہو سکتی اور نہ ایک رات میں کردار بن جاتے ہیں۔اس کیلئے ایک مسلسل کوشش اور تگ و دو کی ضرورت ہوتی ہے جب آپ چاہیں کہ بڑی بات ہو جائے تو پہلے آپ چھوٹی بات کیلئے کوشش کریں۔قوت کردار بعض اوقات اخلاق بے عملی کے کھنڈرات سے پیدا ہوتی ہے جب عمل بروئے کار آتا ہے تو پھر بے عملی دور ہو جاتی ہے اور انسانی ذہن کی خوابیدہ قوتیں نئی عمارت تیار کرنے لگتی ہیں اور یوں ساری ہی کمزوریاں اپنے آپ دور ہو جاتی ہیں۔اس ذہنی ارتقاء کیلئے سب سے پہلا قدم اپنے آپ پر اختیار حاصل کرنا ہے۔ یہ اختیار آسان کام نہیں بلکہ اس کے خلاف خود اپنے اندر ایک بغاوت پیدا ہونے لگتی ہے۔خود اپنا دل مخالفت پر آمادہ ہو جاتا ہے ہمارے اندر پیدا ہونے والی یہ کشمکش بے فائدہ نہیں بلکہ اس کے بطن سے وہ بچہ پیدا ہوتا ہے جو بڑھتے بڑھتے کردار بنتا ہے انسان کی سب سے بڑی فتح وہ ہے جو اسے اپنے آپ پر حاصل ہوتی ہے۔

## شر کے بدلے خیر

ایک بار حضرت عیسیٰ ؑ چند لوگوں کے پاس سے گزرے تو انہوں نے بلاوجہ آپ کو گالیاں دینا شروع کر دیں لیکن آپ پہلے سے بھی زیادہ دعائیں دیتے ہوئے چل دیئے۔ یہ دیکھ کر ایک حواری نے کہا اے اللہ کے نبی! آپ نے ان شریروں کے شر کے بدلے میں جس خیر اور رحمت کا مظاہرہ فرمایا ہے کہیں یہ انہیں غرور میں مبتلا نہ کر دے۔ یہ سن کر حضرت عیسیٰ ؑ نے فرمایا ''انسان کے پاس جو کچھ ہوتا ہے وہی دوسرے کو دیتا ہے۔ ان کے پاس شر ہی شر تھا اور ہمارے پاس خیر ہی خیر۔ **(عابد محمود، صادق آباد)**

ثمینہ، گوجرانوالہ

# اِدھر وظیفہ پڑھا اُدھر کام ہوگیا

میں نے وظیفہ کا سہارا لیا اور پڑھنا شروع کردیا ابھی سورۂ فاتحہ پڑھنی شروع ہی کی تھی کہ جن غائب اور میری سانس نارمل ہوجاتی ہے۔ پھر میں وظیفہ مکمل کرتی ہوں اور اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے اس وظیفہ کی برکت سے مجھے ایسی مخلوق سے بچایا

**السلام علیکم قابل احترام حکیم صاحب!** اللہ آپ کو لمبی زندگی سے نوازیں' آپ کی کاوشیں ضرور کامیاب ہوں۔ عبقری کو دن دگنی رات چگنی ترقی ملے۔ عبقری آپ سے ہے اللہ آپ کو اور اس ادارہ کو قائم' دائم رکھے' دین' سنت' روحانیت' حکمت کو بے حدوحساب فروغ ملے (آمین)

جو رہنمائی اور کامیابی مجھے اس رسالے ''عبقری'' سے ملی ہے اس میں ایک بہت ہی پیارا وظیفہ پڑھا ہے وہ ''انمول وظیفہ'' یہ ہے۔ اول وآخر تین بار درود شریف ایک مرتبہ سورۂ فاتحہ اور تین مرتبہ سورۂ اخلاص۔ اس وظیفے کو میں نے جب بھی جس مشکل میں بھی پڑھا' مجھے کامیابی ہوئی۔ چند واقعات پیش خدمت ہیں۔

**ناممکن ممکن ہوگیا:** ہمارا گھر جس گلی میں ہے وہاں ایک بجلی کا کھمبا ہے جو مجھے بہت خطرناک لگتا ہے۔ بڑی گاڑیاں اور خاص طور پر ٹرالیاں جب گلی سے گزرتی ہیں تو ان کی آواز سے میری سانس رکنے لگتی ہے کیونکہ ہمارا گھر ساتھ ہے' چھوٹے چھوٹے بچے ہیں' کیا بنے گا ہمارے گھر کا؟ ایک دفعہ ایک بہت بڑی ٹرالی گلی میں آئی۔ اس کا گزرنا مشکل تھا بلکہ ناممکن تھا۔ ابو گھر سے باہر جاکر ڈرائیور کو کہتے ہیں بھائی صاحب ذرا دھیان سے ساتھ کھمبا ہے۔

ڈرائیور کے ساتھ آدمی تھے وہ ڈرائیور کو کہنے لگے ذرا کوشش کرو تو گزر جائے گی۔ ڈرائیور جب کوشش کرتا تو ٹرالی کھمبے سے ٹکراتی اور تاریں آپس میں ٹچ ہوتیں' جس سے آگ کی چنگاریاں باہر نکلتیں۔ میں وہ منظر اپنی آنکھوں سے دیکھ رہی تھی۔ فوراً اللہ کا نام لیکر اس مشکل گھڑی میں میں نے یہ وظیفہ پڑھنا شروع کردیا اور مسلسل پڑھتی گئی اور آخر کار وظیفہ کی برکت سے ٹرالی بڑے آرام سے گزر گئی جو کہ ناممکن تھا۔

**اللہ کی نقد غیبی مدد:** ہم شادی سے واپس آرہے تھے کہ راستے میں اچانک بس کالج کے لڑکوں نے روک لی' کالج کے لڑکے کہنے لگے کہ ہمیں بس میں سوار کرو' نہیں تو ہم بس آگے نہیں جانے دیں گے۔ لڑکے بس کی چابی لیکر چلے گئے۔ ڈرائیور لڑکوں کی منت سماجت کرتا رہا کہ بس میں جگہ نہیں ہے۔ میں نے اس صورتحال میں مذکورہ وظیفہ پڑھنا شروع کردیا' ابھی ایک دفعہ پڑھا تھا کہ اچانک موٹروے پولیس کی گاڑی آگئی' ڈرائیور نے ان کو سارا مسئلہ بیان کیا۔ لڑکے خوفزدہ ہوگئے اور پولیس والوں نے ان سے چابی لے کر ڈرائیور کو دی اور یوں بس اپنی منزل کی طرف روانہ ہوگئی۔ یہ صرف اس وظیفہ کی برکت سے ہوا تھا۔

**خطرناک جن سے حفاظت:** میرا روزانہ کا معمول ہے کہ میں عشاء کی نماز اور وظیفے سے فارغ ہونے کے بعد سوجاتی ہوں۔ کسی سے کوئی بات نہیں کرتی' طبیعت اس وقت بہت پرسکون ہوجاتی ہے۔ میں اور میری چھوٹی بہن دونوں کمرے میں ایک ساتھ سوتی ہیں۔ ایک دن اچانک رات کو دو بجے کے قریب خواب میں کیا دیکھتی ہوں کہ ایک جن جس کو میں دیکھ رہی ہوں' خوفزدہ بالکل نہیں حالانکہ میں نے زندگی میں پہلی دفعہ جن دیکھا تھا۔ میں ایک جگہ ساکت رہتی ہوں ہاتھ' پاؤں حرکت نہیں کرسکتے' سانس جیسے رک رہی ہو۔ میں بہت کچھ چاہنے کے باوجود کچھ نہیں کرپارہی تھی۔ وہ اپنا منتر پڑھ پڑھ کر میری طرف پھونکیں مارتا ہے۔ میں نے اسی وظیفہ کا سہارا لیا اور پڑھنا شروع کردیا۔ ابھی سورۂ فاتحہ پڑھنی شروع ہی کی تھی کہ جن غائب اور میری سانس نارمل ہوجاتی ہے۔ پھر میں وظیفہ مکمل کرتی ہوں اور اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے مجھے اس وظیفہ کی برکت سے ایسی مخلوق سے بچایا۔

**بھائی راہ راست پر آگیا:** میرا بھائی ایک لڑکی سے موبائل پر باتیں کرتا تھا اور ایک دن ابو سے کہنے لگا میں اس لڑکی سے شادی کروں گا۔ اس وجہ سے ہم کافی پریشان ہوئے میرے ابو اور امی نہیں مانے۔ امی نے کہا بیٹا یہ وقتی باتیں ہیں ایسی شادیاں کامیاب نہیں ہوتیں جس میں بڑوں کی مرضی نہ ہو' بڑوں کی دعائیں نہ ہوں لیکن میرا بھائی ماننے کو تیار نہیں تھا۔ بھائی کہتا تھا میں نے جو کہنا تھا سو کہہ دیا' اب مجھے کچھ سننا نہیں۔ میرے امی ابو بہت پریشان ہوئے۔ میں نے اللہ کا نام لے کر دل کی گہرائیوں سے اس وظیفہ کو پڑھنا شروع کیا' میں نے یہ وظیفہ اس وقت تک جاری رکھا جب تک بھائی کا کوئی حوصلہ افزاء جواب نہ سن لیا۔ مجھے اللہ پر پورا بھروسہ تھا کہ کوئی جواب ضرور آئے گا۔ آخر کار ایک گھنٹہ کے بعد میرے بھائی کا فون آیا۔ **باجی!** ابو کو بتادیں جو امی ابو کہیں گے وہی ہوگا۔ آپ پریشان نہ ہوں۔ یہ جواب سنتے ہی خوشی سے میرے آنسو نکل آئے۔

**وظیفہ کی برکت سے لڑائی ختم ہوگئی:** عرصہ سات سال سے ہمارے آباؤ اجداد کی جگہ جو کہ وراثت میں ابو اور ان کے بھائیوں کے حصہ میں آئی ہے اس کا مقدمہ ابھی چل رہا ہے۔ کیس والے پریشان کیے رکھتے ہیں۔ مخالف پارٹی نے بغیر اجازت کے ہماری جگہ پر سوئی گیس کا میٹر لگوانا شروع کیا۔ اتفاق سے میرے چچا جان نے دیکھ لیا' موقع پر میرے ابو بھی پہنچ گئے اور محلے دار بھی جمع ہوگئے۔ پہلے تو زبانی بات چیت ہوئی پھر بات لڑائی جھگڑے تک پہنچ گئی۔ ہم گھر کی تمام خواتین بہت پریشان ہوئیں۔ پورے علاقے میں ہمارے گھر کی بڑی عزت ہے لڑائی میں تو عزت پاؤں میں آجاتی ہے۔ میں نے اللہ کا نام لے کر یہ وظیفہ پڑھنا شروع کردیا کہ ہماری جگہ پر مخالف پارٹی کا میٹر نہ لگے اور لڑائی بھی ختم ہو اور جو بات چیت ہو وہ عدالت میں ہو۔ اللہ نے ایسا ہی کیا۔ جیسے ہی میں نے وظیفہ پڑھا۔ لڑائی ختم ہوگئی اور طے پایا کہ جو بھی بات ہوگی وہ عدالت میں ہوگی۔

**رزق اور برکت کی غیبی آمد:** بعض اوقات ایسا ہوتا ہے جو بات دل میں ہو کہ یہ مل جائے تو اللہ کے کرم سے فوراً وہ چیز مل جاتی ہے۔

**یاد رکھیے!** اس وظیفہ سے صرف اور صرف نیک مقصد اور نیک خیالات ہی پورے ہوتے ہیں۔

بعض دفعہ گھر میں کوئی مہمان آجائے اور گھر میں پیسے نہ ہوں تو صرف اس عمل کی برکت سے فوراً انتظام ہوجاتا ہے کیونکہ اللہ کریم نے خود فرمایا ہے میرے بندے میری طرف ایک دفعہ بڑھ' میں تیری طرف دس دفعہ بڑھوں گا۔ ہمارے اندر ایمان کی کمزوری ہے۔ جس سے ہمیں اللہ کی ذات نظر نہیں آتی جو ہر جگہ ہمہ وقت ہمارے ساتھ ہے۔ بس ہمیں چاہیے کہ اسی سے مدد اور رہنمائی مانگیں تو وہ ہمیں رسوا نہیں کریگا۔ وہ ہماری فریاد کو ضرور پہنچے گا۔

### فقر وفاقہ سے نجات کیلئے

**اَلصَّمَدُ** جو شخص اس اسم کو کثرت سے پڑھے وہ فقر سے نجات پالیتا ہے اور اپنی زندگی اطمینان وسکون سے گزارتا ہے اللہ پاک اسے مخلوق میں کسی کا محتاج نہیں رکھتا۔ اس کی تمام حاجات دست غیب سے پوری ہوتی ہیں۔ **(بیگم منظور، حویلی لکھا)**


مولی کو پتوں سمیت کوٹ کر اس کا پانی نچوڑیں اور دس تولے پانی میں نوشادر ایک ماشہ ملا کر پییں۔ آٹھ دس روز کے استعمال سے تلی کٹ جاتی ہے۔

# پائیدار جوانی کیلئے سیر ضروری ہے

بشیر احمد ظفر

**ایک مرتبہ میں نے یہ طریقہ اختیار کیا تھا کہ صبح اپنے کام پر جانے سے بیشتر 20،15 میل کا چکر کیا کرتا تھا۔اس مشق کو کرتے کرتے میرا یہ یقین اور بھی مضبوط ہوگیا کہ سچ مچ ہی ٹہلنا خاص طور سے مفید ہے۔اتنا تندرست میں کبھی بھی نہیں رہا جتنا میں ان دنوں میں تھا**

سیر کے تجربات لکھتے ہوئے میکفیڈن لکھتا ہے: اگر آپ اپنی صحت کو ٹھیک اور برقرار رکھنا چاہتے ہیں یا کھوئی ہوئی صحت کو ازسرنو حاصل کرنے کے خواہشمند ہیں تو باقاعدہ سیر کرنا شروع کردیجئے۔ دیگر ورزشیں آپ بے شک چھوڑ دیں لیکن یہ ورزش یعنی ٹہلنا آپ کبھی نہ چھوڑیئے۔ آپ خواہ کوئی بھی پیشہ کیوں نہ کرتے ہوں اور آپ اپنے اعضاء کے ارتقاء کیلئے خواہ دوسری کتنی ہی قسم کی ورزشوں کے عادی کیوں نہ ہوں دن بھر میں کچھ دیر سیر کرنے کا پروگرام ضرور بنایئے۔ ایک مرتبہ میں نے یہ طریقہ اختیار کیا تھا کہ صبح اپنے کام پر جانے سے بیشتر 20،15 میل کا چکر لگایا کرتا تھا۔ اس مشق کو کرتے کرتے میرا یہ یقین اور بھی مضبوط ہوگیا کہ سچ مچ ٹہلنا خاص طور پر صحت وتندرستی کیلئے ازحد مفید ہے۔ اتنا تندرست میں کبھی بھی نہیں رہا جتنا میں ان دنوں میں تھا جب میں پندرہ بیس میل کا چکر روزانہ کاٹا کرتا تھا۔ برعکس حالات میں بھی اگر آپ تیزی کے ساتھ تین چار میل ٹہل لیں تو اس سے فائدہ ہی ہوگا لیکن جوتا پہنے یا بغیر جوتا پہنے جیسے آپ کی طبیعت ہو نکل جایئے۔ اس وقت ایک تو باہر نکلنے والے ہی بہت کم ہوتے ہیں اور جو ہوتے ہیں وہ اپنے کام کاج میں اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ انہیں آپ کی پوشاک کی طرف توجہ دینے کی فرصت ہی نہیں رہتی۔ میں اکثر ایک بغل میں کوٹ اور ٹوپی دوسرے ہاتھ میں جوتا دبا کر ننگے پاؤں گھومنے کیلئے نکل جایا کرتا ہوں اور پھر جب بھلا آدمی بننے کی ضرورت سمجھتا ہوں سڑک کے کنارے نزدیک کسی جگہ پاؤں کی گرد دھو کر کوٹ ٹوپی اور جوتا ڈال لیتا ہوں اور مہذب سوسائٹی کے افراد میں شامل ہوجاتا ہوں۔

چلنے میں بہت تیز چال سے نہیں چلنا چاہیے۔ گھنٹے بھر میں ساڑھے تین میل چلنے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اور مسرت مل سکتی ہے۔ اگر آپ اس سے تیز چلیں گے تو جلدی تھک جائیں گے اور اس ورزش سے خاص فائدہ نہ اٹھاسکیں گے۔ اپنے قدم رکھنے کیلئے آپ اس بات کی کوشش کیجئے کہ آپ کا ہر قدم اس قدم سے بڑا ہو جس سے چلنے کے آپ معمولی طور پر عادی ہیں۔ بلاشک وشبہ یہ بات سچ ہے کہ زیادہ تر لوگ چلتے وقت گھبرائے سے رہتے ہیں۔ ان کا قدم جھٹکے کے ساتھ پڑتا ہے اور اس میں یکسانیت نہیں ہوتی اگر وہ لمبے لمبے قدم رکھنے کی کوشش کریں تو وہ تھوڑے سے وقت میں کم کوشش سے زیادہ دور جاسکیں گے اور نتیجہ یہ ہوگا کہ انہیں جو تھکاوٹ ہوگی وہ اس تھکاوٹ سے کہیں زیادہ قدرتی ہوگی جو چھوٹے قدم رکھنے میں ہوتی ہے۔ شروع شروع میں ایک دو میل چلنا کافی ہوگا۔ زیادہ لمبی سیر کرنے سے بیشتر چلنے کی پوزیشن درست کیجئے ہم کتنی دور چل سکتے ہیں۔ اس بات کا امتحان نہ کرنا ہی بہتر ہے۔ ہمارا مقصد اپنی سنجیونی طاقت کو بڑھانا ہے نہ کہ مسافت کو بڑھانا۔ ٹہلنے کا یہی خاص مقصد ہے اگر آپ بہت دبلے ہیں تو ٹہلنے سے آپ کی بھوک بڑھے گی اور کچھ دنوں میں آپ کا وزن بھی بڑھ جائے گا اگرچہ سیر شروع کرنے کے ایک یا دو ہفتے تک آپ کا وزن کچھ کم ہوجائے گا لیکن بعدازاں جلد آپ کا وزن ضرور ہی بڑھے گا۔ **ہاں!** یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ سیر کرنے سے انسان نوجوان بنا رہتا ہے۔

**وزن کم رکھئے:۔** اگر کوئی شخص بہت موٹا ہے یا اس کا گوشت بہت ملائم ہے تو لمبی چہل قدمی سے اس کا وزن خودبخود کم ہوجائے گا۔ اگر معمول سے آپ کا وزن 14 کلو زیادہ ہے تو پھر آپ کے امراض قلب، ذیابیطس، پتے کی پتھری اور گھنٹیا میں مبتلا ہونے کے خطرات بھی زیادہ ہیں۔ 1997ء میں ہونے والی تحقیق کے مطابق وزن کم کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ حراروں میں کمی ہے۔ ورزش کے ساتھ ساتھ اپنی غذا میں حراروں کی تعداد گھٹایئے۔ آئندہ پانچ سال میں آپ کے وزن میں 14 کلو کمی ہوجائے گی اور آپ یوں مذکورہ امراض سے بچ جائیں گے۔ شاید 14 کلو وزن کم کرنا آپ کو مشکل لگ رہا ہے، لیکن اگر آپ نے 5 کلو وزن بھی کم کرلیا تو کم از کم ہائی بلڈ پریشر سے آپ کو نجات مل جائے گی بلکہ عین ممکن ہے کہ ذیابیطس کا خطرہ بھی ٹل جائے۔

**تمباکو سے نجات پایئے:۔** تمباکونوشی سے پرہیز کیجئے کیونکہ اس سے پھیپھڑوں‘ منہ اور معدے اور غذا کی نالی کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ امریکہ کے نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے مطابق اگرچہ 30 سال پہلے تمباکونوشی ترک کرنے کے باوجود پھیپھڑوں کے سرطان کا خطرہ موجود رہتا ہے لیکن یہ خطرہ تمباکونوشی جاری رکھنے والوں کے مقابلے میں بہت کم ہو جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے تمباکونوشی کا استعمال ترک کرنے کے بعد خون کی رگیں اور قلب کے ریشے بڑی تیزی سے اپنی اصلاح کرنے لگتے ہیں یہاں تک کہ 60 اور 70 سال کے لوگوں کو بھی تمباکونوشی ترک کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اور دو سال کے اندر ان کے حملہ قلب سے ہلاک ہونے کا خطرہ 50 فیصد گھٹ جاتا ہے۔

**پرسکون رہیئے:۔** سیر اور ورزش کو اپنی زندگی کا معمول بنایئے اور اپنے آپ کو غصے، نفرت، حسد اور رقابت وانتقام جیسے منفی جذبات پر قابو پانے کا گر سیکھانے کی مشق کریں۔ مراقبہ اور عبادت اس کا بہترین حل ہے ان کے ذریعے سے ان خیالات کا تدارک سو فیصد ممکن ہے۔ منفی خیالات وجذبات کے دماغ اور قلب کی صحت پر بڑے مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک امریکی یونیورسٹی میں ہونے والے ایک مطالعے سے ظاہر ہوا ہے کہ قلب کے جو مریض اپنے ان جذبات پر قابو پانے کا گر پا لیتے ہیں، ان کے قلب کے عضلات آکسیجن کی کمی کی وجہ سے ناکارہ ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ قصہ مختصر، بات بالکل صاف ہے کہ اگر آپ واقعی بہتر صحت کے خواہاں ہیں تو آپ کی عادات میں تبدیلی ناگزیر ہے۔

## سورۂ کافرون کا خاص عمل

محترم حکیم صاحب میں ماہنامہ عبقری کی مستقل قاریہ ہوں اس میں ایک مرتبہ میں نے سورۂ کافرون کا عمل پڑھا تھا جس کو میں نے تیل پر 1001 مرتبہ پڑھ کر دم کیا جو مریض کو اس طرح استعمال کروانا تھا کہ بسم اللہ پڑھ کر پہلے دائیں کان میں ایک قطرہ پھر بائیں کان میں ایک قطرہ ٹپکائیں۔ اس کو ایک معذور بچے پر استعمال کرایا گیا تھا میں نے اس کے بارے میں پہلے بھی آپ کو بتایا تھا کہ وہ کافی بہتر ہوگیا ہے اب ایک ایسے شخص کو استعمال کروایا جو کہ تقریباً عرصہ ڈیڑھ سال سے ایکسیڈنٹ کی وجہ سے چارپائی پر تھا اس کو بلڈ شوگر اور یورین شوگر بھی ہے۔ ڈاکٹر جہاں پر کینولا لگاتے ہیں وہیں زخم بن جاتے ہیں۔ اس طرح ڈاکٹروں نے اسے لاعلاج کہہ کر ڈسچارج کردیا تھا کہ یہ کچھ عرصے کا مہمان ہے۔ اب جبکہ اس کو یہ تیل تقریباً پندرہ یا بیس دن استعمال کروانے کے بعد مریض کو ماشاء اللہ کافی افاقہ ہوا اور وہ بیساکھی کے سہارے چلنے کے قابل ہوگیا ہے۔

**(آسیہ یعقوب‘ راولپنڈی)**

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 14

# جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

**ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے**

پھر انہوں نے حزب البحر سے استفادہ کرنے اور اس کے کمالات کہ جن کا میں 100 فیصد عامل بن چکا تھا' اس کے عملیات و وظائف مجھے بتائے۔ اگر کسی شخص کی پھانسی کا فیصلہ ہوگیا ہو اور وہ فیصلہ ناحق ہو تو وہ شخص خود حزب البحر یا اس کی طرف سے کوئی دوسرا شخص ہر نماز کے بعد 41 دفعہ پڑھ لے چند ہی دنوں میں وہ رہائی پالےگا۔

اسی طرح اگر کسی کی شادی میں رکاوٹ ہو اور رکاوٹ کا مسئلہ ناممکن حد تک پہنچ چکا ہو۔ وہ ہر نماز کے بعد انتہائی یقین اور توجہ کیساتھ 41 یا 91 دن تک حزب البحر پڑھیں۔ شادی کا ناممکن مسئلہ چند دنوں میں ممکن ہوجائیگا۔

ایک شخص میرے پاس آیا اتنا رویا کہ اس کی ہچکی بندگئی۔ وہ شخص پہلے بہت مالدار تھا۔ دن بدلے' سب کچھ لٹ گیا' ہر چیز برباد ہوگئی۔ کچھ باقی نہ بچا۔ میں نے انہیں تسلی دیتے ہوئے یہی عمل ہر نماز کے بعد پڑھنے کیلئے بتایا' چند دنوں میں ان کا مسئلہ حل ہوگیا۔

ایک شخص کا نسل درنسل بہت بڑا دفینہ تھا۔ انہیں علامات محسوس ہورہی تھیں کہ ان کا خزانہ ہے انہیں اپنی علامات کی مزید تائید ایک بہت بڑے صاحب کشف سے بھی ہوئی۔ صاحب کشف بزرگ نے انہیں صدیوں سے دفن اس خزانہ کی مقدار بتائی چونکہ ہر خزانے پر جنات سانپ کی شکل میں قابض ہوتے ہیں اور کہاوت مشہور ہے وہ ایسے ہے جیسے خزانے پر سانپ بیٹھا ہوا ہے۔

وہ صاحب میرے پاس آئے۔ میں نے انہیں یہی عمل دیا اور ساتھ کچھ جنات کی ڈیوٹی لگائی کہ وہ ان جنات سے ان کا حق دلا دے ورنہ خزانہ بھی اکثر بربادی اور پریشانی کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ انہوں نے یہ عمل 123 دن کیا اور انہیں خزانہ مل گیا۔ آپ زندگی کی کسی مشکل میں مبتلا ہیں ایسی مشکل جس کے بارے میں آپ نے یا لوگوں نے سوچ لیا کہ اس کا حل صرف موت ہی ہے۔ مایوس نہ ہوں حزب البحر اسی ترتیب سے پڑھنا شروع کردیں آپ خود محسوس کریں گے کہ مشکلات آپ سے ایسے دور ہوں گی جیسے آٹے میں سے بال، میری طرف سے سب کو حزب البحر کی عام اجازت ہے۔ مجھے تو اس کے تجربات میں یہاں تک کمالات دیکھنے کو ملے ہیں حج کو ترسنے والے سینکڑوں ایسے خواتین وحضرات جن کیلئے حج تو کیا حج کا خواب بھی ایک خواب تھا کو بار بار حج نصیب ہوا اور اولاد چاہنے والے لاتعداد مایوس ازدواجی جوڑوں کو اولاد نرینہ کی دولت نصیب ہوئی، مفلس، تنگ دست، نادار امیر بن گئے۔ حالات کے پسے ہوئے خوشحال ہوگئے۔ ذلت میں ڈوبے ہوئے مکرم ومعظم بن گئے۔ امتحان میں کامیابی والے اعلیٰ اعلیٰ پوزیشنیں لے گئے۔ مقدمات میں ہارنے والے جیتنے والے بن گئے۔ بیماریوں میں مبتلا مایوس مریض صحت مند اور صحت یاب ہوگئے۔ بے حیثیت باحیثیت ہوگئے۔ صاحب ذلت صاحب عزت بن گئے۔ بے مراد بامراد بن گئے۔ میاں یا بیوی روٹھی ہوئی ہو' جلے ہوئے گھر' خوشگوار ازدواجی زندگی سے مزین وآراستہ ہوگئے۔ نافرمان اولاد فرمانبردار بن گئی۔ عادات بد میں مبتلا افراد نیک بن گئے۔ نیکی لینے والا' تسبیح چاہنے والا کبھی اس نے حزب البحر اس ترتیب سے پڑھی ہو اور نفع نہ ہوا ہو' الغرض! مجھے اپنے روحانی سفر میں کوئی ایک شخص بھی ایسا نہیں ملا کہ جس نے مکمل توجہ اور دھیان اور 100 فیصد یقین سے یہ عمل کیا ہو اور اس کو اس کے حیران کردینے والے مشاہدات اور لاجواب فائدے حاصل نہ ہوئے ہوں۔ قارئین! آپ بھی کرسکتے ہیں اور پاسکتے ہیں۔

**قارئین!** میں نے ایڈیٹر عبقری سے وعدہ لیا ہوا ہے کہ میری کسی سے ملاقات نہ کروائی جائے اور نہ ہی کسی کو میرا ایڈریس دیا جائے۔ بہت سے لوگوں کو غلط فہمی ہوئی ہے کہ شاید میں امیر لوگوں سے ملاقات کرتا ہوں اور غریبوں کو نظرانداز کردیتا ہوں۔ ایسا ہرگز نہیں' ہر شخص میرے لیے قابل احترام اور ہر دکھی میرے سر کا تاج ہے۔ کوشش کرتا ہوں اپنے زندگی کے تجربات میں سے ایسی چیزیں عبقری کے قارئین کو بتاؤں جو امیر' غریب' بادشاہ اور فقیر سب کیلئے یکساں مفید ہوں اور ایڈیٹر عبقری کے ذریعے لاکھوں لوگوں کے شکریئے مجھ تک پہنچے ہیں کہ جس جس نے بھی محنت کرکے عمل کیا اسے منزل ملی ہے۔ پریشانی دور ہوئی' مسائل اور مشکلات حل ہوئے ہیں۔

پچھلے دنوں میں جمعہ کی نماز پڑھنے مسجد گیا' ایک صاحب نے مجھے پہچان لیا' بہت اصرار کیا' آخر وہ صاحب مجھے اپنے گھر لے آئے' کہنے لگے! مجھے جنات قابو کرنے کا بہت شوق ہے اس کیلئے میں بے شمار عمل کرچکا ہوں' میرا کوئی عمل بھی کامیاب نہیں ہوا' میں نے انہیں اپنے نانا کا ایک واقعہ سنایا کہ جن کے ذریعے میں نے روحانیت' عملیات' لاہوت' ملکوت' جبروت' ناسوت اور پراسرار علم اور پراسرار قوتوں تک رسائی پانے میں بہت مدد اور رہبری ملی۔ ہاں! مجھے اس بات کا اعتراف ہے کہ صحابی بابا' حاجی صاحب اور دیگر جنات جو بچپن سے میری ہر قدم پر رہبری اور رہنمائی کررہے ہیں اور اب میں جو کچھ بھی ہوں محض اللہ جل شانہٗ کے فضل اور اولیاء جنات کے طفیل ہوں وہاں میں اپنے نانا مرحوم کی بے لوث خدمات کو نظرانداز نہیں کرسکتا۔ میرے نانا فرمانے لگے۔ 1929ء کی سردرات تھی۔ مجھے ایک عامل نے جنات تابع کرنے کا ایک مضبوط عمل دیا۔ اسے مسجد میں بیٹھ کر نماز عشاء کے بعد جب سب نمازی چلے جائیں اور مسجد خالی ہوجائے' کوئی دیکھنے والا نہ ہو اور نہ ہی کوئی جاننے والا اس وقت کرنا تھا۔ میں نے سفید کپڑے پہن کر خوشبو لگا کر وہ عمل پڑھنا شروع کردیا۔ عمل اتنا جلالی تھا کہ کچھ دیر پہلے مجھے سخت سردی محسوس ہونا شروع ہورہی تھی لیکن چند لمحوں کے بعد میں پسینے میں شرابور ہوگیا اور مجھے گرمی لگنا شروع ہوگئی میں عمل پڑھتا رہا۔ تھوڑی دیر میں مسجد کی صف لپٹنا شروع ہوئی اور کسی غیبی طاقت نے مجھے بھی مسجد کی صف میں لپیٹ کر مسجد کے کونے میں کھڑا کردیا۔ لپیٹنا اتنا سخت تھا کہ میں نکلنا چاہتا بھی تو نہیں نکل سکتا تھا۔ آخر بہت دیر کی سخت کوشش کے بعد میں صف سے نکلا۔ میں صف بچھا کر پھر پڑھنے بیٹھ گیا کیونکہ اس وقت مجھ پر عمل کا جنون سوار تھا۔ **(جاری ہے)**

## مسافران آخرتؒ

عبقری کے محنتی' دیانتدار کمپوزر محمد طاہر کی والدہ رمضان المبارک میں سحری کے وقت وضو کرتے ہوئے وفات پاگئیں۔ ☆ بھٹی الیکٹرک سٹور کے مالک محمد لطیف بھٹی کے چہیتے ساتھی وفادار جواں سالہ بھائی محمد سرور بھٹی حرکت قلب بند ہونے سے اچانک وفات پاگئے۔

**قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔**

# ماما کی محبت حیوانوں سے سیکھیں

عباس اسلم، اوکاڑہ

**بلی کے بچوں کے سر پر کوئی خطرہ آ پہنچتا ہے تو اس کی حالت بدل جاتی ہے۔ اس وقت وہ بہت غصہ ور اور خوفناک ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں وہی کتا قریب پھٹکنے کی جرأت کرے گا جو یا تو نہایت ہی احمق ہو گا یا پھر بڑا ہی دلیر۔ بلی اپنی جان کی پرواہ کیے بغیر حملہ کر دیتی ہے**

پرندوں اور چوپایوں میں ماما ایک ایسی عجیب قوت ہوتی ہے جو بچوں کی حفاظت کیلئے بعض کمزور سے کمزور اور ڈرپوک سے ڈرپوک جانوروں کو بھی بڑے دلیرانہ کام کرنے پر آمادہ کر دیتی ہے۔ فرانسیس پٹ کا بیان ہے کہ اس نے اپنے خاندان اور بچوں کی حفاظت کی خاطر اپنی آنکھوں سے ایک خرگوش کو ایک قسم کی جنگلی بلی ''اسٹوف'' سے لڑتے اور مقابلہ کرتے دیکھا۔ اسی طرح اس نے ایک مرتبہ ایک چھوٹے سے پرندے مرلن کو ایک ایسے پہاڑی کوے پر حملہ کرتے دیکھا جو اس کے گھونسلے کے بالکل قریب آ گیا تھا' چنانچہ اس نے کوے کا تعاقب کر کے اس کو مار بھگایا۔ اسی طرح اُلو اپنے بچوں کی حفاظت کیلئے بڑے سے بڑے دشمن کو بھی خاطر میں نہیں لاتا۔ فرانسیس پٹ نے ایک ایسے ہی واقعہ کا تذکرہ کیا ہے۔ اس کا بیان ہے ایک مرتبہ وہ جنگل میں ایک درخت کے کھوکھلے تنے میں بیٹھے ہوئے الو کے بچوں کو دیکھنے کی کوشش کر رہا تھا کہ یکا یک اس کی پیٹھ پر ایک زور کا تھپڑ پڑا۔ اس نے ادھر ادھر دیکھا مگر اسے وہاں کوئی چیز نظر نہ آئی چنانچہ وہ دوبارہ اسی کھوکھلے تنے کے اندر دیکھنے کیلئے جھکا۔ اچانک پیٹھ پر پھر وہی زور کا تھپڑ پڑا۔ اس نے دیکھا تو ایک الو نظر آیا۔ اس پر حملہ اسی الو نے کیا تھا۔ اس مشاہدے کے بعد فرانسیس پٹ جب وہاں سے واپس ہوا تو اس کے دل میں ماں کی ماما کا احساس موجزن تھا۔ الو کی ماما یقیناً قدر کے لائق تھی۔

چوپایوں میں بلی کی ماما سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ دودھ پلانے والے حیوانوں میں بلی سے زیادہ کوئی حیوان بہادری' جرأت اور ہمت سے اپنے بچوں کی حفاظت نہیں کرتا۔ وہ اپنے بچوں کی نگرانی اور حفاظت بڑے اہتمام سے کرتی ہے۔ ان کے ساتھ گونا گوں کھیلتی ہے' ان کو پیار سے چاٹتی ہے اور از راہ محبت دانتوں سے پکڑتی ہے لیکن جب بچوں کے سر پر کوئی خطرہ آ پہنچتا ہے تو اس کی حالت بدل جاتی ہے۔ اس وقت وہ بہت غصہ ور اور خوفناک ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں وہی کتا قریب پھٹکنے کی جرأت کرے گا جو یا تو نہایت ہی احمق ہو گا یا پھر بڑا ہی دلیر۔ بلی اپنی جان کی پرواہ کیے بغیر حملہ کر دیتی ہے اور اتنے زور سے اپنے خوفناک زہریلے پنجے مارتی ہے کہ شاید ہی کوئی کتا اس کے حملے کی تاب لا سکے۔ یہ حالت تو محض ایک معمولی اور گھریلو پالتو بلی کی ہے۔ اس سے جنگلی بلیوں کے غصے کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔

بلی کے خاندان کے دوسرے ارکان شیر' چیتا اور تیندوا وغیرہ بھی ہیں لیکن وہ اس گروہ کے جانوروں میں اپنے ڈیل ڈول اور جسامت کے لحاظ سے دلیری اور جرأت میں قطعاً ایسے نہیں ہوتے۔ اس میں شک نہیں کہ ایک شیرنی یا چیتے کی مادہ اپنے بچوں کی حفاظت کرتے وقت بے حد خطرناک بن جاتی ہے لیکن اس کی یہ خطرناکی قد و قامت اور قوت و شجاعت کے لحاظ سے بلی کے مقابلے میں کہیں کم ہوتی ہے۔

جہاں تک چھوٹے' غیر محفوظ اور سامان مدافعت سے محروم جانوروں کا تعلق ہے' وہ دوسرے طاقتور حیوانوں سے زیادہ دلیر اور نڈر ثابت ہوتے ہیں۔ چراگاہوں میں چرنے والی بھیڑیں اور بکریاں اتنی بیوقوف نہیں ہوتیں کہ اپنے بچوں کی حفاظت نہ کریں۔ ایک بکری جو عام طور پر کتوں سے جان بچانے کیلئے بھاگتی پھرتی ہے اور اپنے سر اور سینگوں سے دشمن کا مقابلہ کرتی ہے اور بعض اوقات اس کی پسلیاں تک توڑ ڈالتی ہے۔ یہ سب اس کی ماما کے جذبے کا کرشمہ ہے۔ حیوانات اپنے بچوں کی حفاظت اور بھی کئی طریقوں سے کرتے ہیں وہ ان کیلئے بڑے مضبوط' محفوظ اور خوبصورت گھونسلے یا گھر بناتے ہیں۔ اپنی وضع قطع' مضبوطی اور حفاظت کے لحاظ سے ایسے گھونسلے اور گھر دودھ پلانیوالے جانوروں میں نہیں پائے جاتے۔

حیوانوں کی ماما بعض اوقات نہایت ''خطرناک صورتوں'' میں بھی ظاہر ہوتی ہے خصوصاً اس وقت جب حیوانوں پر بہت زیادہ خوف اور دہشت طاری ہو جاتی ہے چنانچہ بعض بڑے حیوانات ایسی حالت میں اپنے ہی بچوں کو مار ڈالتے ہیں۔ فرانسیس پٹ کا بیان ہے کہ اس نے خود ایک بار کھیت میں رہنے والے ایک چوہے کو دیکھا۔ اس نے اپنے بچوں کو ایک ایک کر کے کاٹ کاٹ کر مار ڈالا۔ اسی طرح کے اور بھی بہت سے واقعات کتے' خرگوش' بچھو اور دوسرے دودھ پلانے والے ایسے جانوروں کے بارے میں سنے گئے ہیں جنہوں نے خطرے کے وقت اپنے بچوں کو مار ڈالا۔ خیال ہے کہ طاقتور دشمن سے اپنے بچوں کو بچانے کا جذبہ اور احساس انہیں ایسی لرزہ خیز حرکتوں پر مجبور کر دیتا ہے۔

# بکھرے موتی

فرزانہ صغیر

**دوست کے ساتھ ہمیشہ چوکنے ہو کر چلو (یعنی وہ دوستی میں تم سے کوئی غلط کام نہ کروالے)**

## اخلاص کسے کہتے ہیں

ایک اللہ والے تجارت کیا کرتے تھے جب وہ صبح گھر سے نکلتے تو دوپہر کا کھانا لے کر نکلتے تھے راستے میں جاتے ہوئے اپنا کھانا کسی سائل کو دے دیتے اور خود شام کو گھر جا کر کھانا کھاتے۔ گھر والے سمجھتے تھے دن کا کھانا دکان پر کھاتا ہو گا دکان والے سمجھتے تھے گھر سے کھا کر آتا ہو گا۔ اس طرح انہوں نے 30 سال روزے رکھے اور کسی کو پتہ نہ چلنے دیا۔ آخر ان کی وفات کے بعد یہ معاملہ کھلا اسے اخلاص کہتے ہیں۔

## ایک صحابیؓ کی نصیحت

ایک آدمی نے حضرت ابی بن کعبؓ کی خدمت میں عرض کیا **اے ابوالمنذر!** آپ مجھے کچھ وصیت فرما دیں۔ فرمایا لایعنی والے کام میں ہرگز نہ لگو اور دشمن سے کنارہ کش رہو اور دوست کے ساتھ ہمیشہ چوکنے ہو کر چلو (یعنی وہ دوستی میں تم سے کوئی غلط کام نہ کروالے) زندہ آدمی کی انہیں باتوں یعنی نیک اعمال اور اچھی صفات پر رشک کرتے رہو اور اپنی حاجت اس آدمی سے نہ طلب کرو جسے تمہاری حاجت پوری کرنے کی پرواہ نہیں ہے۔

## انمول موتی

☆ جس گھر میں نظم و ضبط اور حسن اخلاق نہ ہو وہ گھر تباہ ہو جاتا ہے بالکل اسی طرح جس دل میں رب سے ملاقات کا شوق نہ ہو تو وہ دل بھی تباہ ہو جاتا ہے۔ ☆ جو گناہ پر پچھتائے اسے ولی سمجھو' جو پرواہ نہ کرے اسے گنہگار انسان سمجھو' جو گناہ کر کے اترائے اسے شیطان سمجھو۔

## مشکل ترین کام

اگر کسی شخص کا کوئی بہت مشکل کام ہو یا کوئی بہت بڑا مسئلہ ہو جو حل نہ ہو رہا ہو یا کوئی ایسی خواہش ہو جو پوری نہ ہو رہی ہو تو یا اللہ 3125 بار کسی باریک کاغذ پر باوضو ہو کر لکھے اور پھر اس کاغذ کو طے کر کے آٹے کے پیڑے میں بند کر کے نہر یا دریا میں ڈال دے اور کام کیلئے دعا کرے انشاء اللہ چالیس دن میں نتیجہ اچھا نکل آئے۔ **(رابعہ ریاض، لاہور)**

اس ماہ کا دکھی خط

# جادو نے میرا گھر اجاڑ کے رکھ دیا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ عبقری رسالہ کی مسلسل خریدار ہوں 6 اور بہنوں کو بھی اس میں شامل کیا ہے سب اس پرچے سے فائدے اٹھا رہی ہیں۔ بھائی صاحب میں ایک دکھی ماں ہوں' میرے ساتھ زندگی میں مسائل ہی مسائل رہے ہیں۔ میرے خاوند صاحب بے پرواہ آدمی ہیں' ان کو میرے یا بچوں کے ساتھ کسی مسئلے میں انٹرسٹ نہیں ہے۔ وہ سبزی کا کام کرتے ہیں' صبح چلے جاتے' رات کو دیر سے آ کر کھانا کھایا اور سو گئے' بچے کیا کر رہے ہیں' پڑھنا ہے کہ نہیں' ان کی شادیوں کے مسئلے' ہر مسئلہ میرے اوپر چھوڑا ہوا ہے۔ اگر آپ ان سے کبھی پوچھیں کہ آپ کے بچوں کی عمریں کیا ہیں؟ وہ کون سی کلاسوں میں پڑھ رہے ہیں؟ وہ کیا کرتے ہیں؟ تو ان کے پاس کوئی جواب نہیں ہوگا۔

بچوں' بچیوں کو بی اے' ایم اے تک پڑھایا ہے۔ باپ نے ایم اے اسلامیات پاس بچی کی شادی برادری کے ایک معمولی سے بھٹہ بیچنے والے کے ساتھ کر دی۔ ایک بچی ہے' پڑھاتی ہے اور اپنا گزارا کر رہی ہے۔ دوسری ایم اے پاس بچی کی شادی حافظ قرآن لڑکا جو فوج میں تھا اس سے کی ہے۔ وہ میری بہو کے ماموں کا لڑکا تھا۔ وہ بہت بڑا جادوگر ہے' بہو بھی بہت بڑی جادوگرنی ہے' ہمیں پتہ نہیں تھا' عورت اکیلی کام کرے گی تو ایسے ہی کام ہونگے۔ وہ بہو اس لڑکے سے خراب تھی' ہمیں پتہ نہیں تھا' بیٹی نے دیکھ لیا تو ان دونوں جادوگروں نے اس کا دماغ پھیرانے کی کوشش کی۔

چوٹی کے بالوں پر جادو کیا ہے وہ پاگلوں کی طرح ہوگئی ہے' مدرسے میں لے جا کر اس کو مارنے لگا کہ یہ بھائی کو نہ بتائے مگر بچی کی اللہ نے مدد کی' بچی کو اللہ نے بچا لیا' ابھی ہم نے خلع کی درخواست دے کر فارغ کروالی ہے۔ اس میں میرے جیٹھ صاحب نے میری مدد کی ورنہ وہ بہت ظالم تھے۔ ابھی بچی کا غم تازہ تھا اس کا توڑ کروار ہے تھی۔ بہت جگہ سے وظیفے وغیرہ کرتی رہی۔ ابھی وہ ٹھیک ہے مگر بہو بیٹے کو بھی لے کر چلی گئی' رات دن اللہ سے دعائیں کرتی ہوں اس توقع پر کہ جس رب نے بیٹی بچالی ہے وہ بیٹا بھی بچائے گا۔ اسے واپس لائے گا' اس پر توقع ہے۔ دوسرے بیٹے نے بھی شادی کی ہے' وہ بہو ہمارے ساتھ رہ رہی تھی۔ ایک سال ہوا ہے اس نے پہلی بہو کے ساتھ تعلقات بنالیے اور ہم سے وہ بھی روٹھ کر میکے بیٹھ گئی ہے۔ 50 ہزار روپیہ مجھ سے بیٹا مانگتا ہے کہ میرا سالا مکان بنا رہا ہے اس کو دیدو۔ میں نے کہا کہ میں خود قرض دار ہوں تمہارے لیے میں نے واہ کینٹ میں 12 مرلے جگہ اپنے زیور ادھار اٹھا کر لی ہے۔ میں کہاں سے پیسے دوں۔ وہ مجھے گالیاں دیتا ہے۔

**بھائی صاحب یہ ہے میری محنت کا صلہ!** میں خود ہیلتھ میں نوکری کرتی ہوں اور بچیوں نے بھی پڑھا کر میری کافی مدد کی ہے مگر بیٹے نالائق ہیں۔ میرے 6 بیٹے اور 5 بیٹیاں ہیں۔

**بھائی صاحب!** میرے بیٹے کو سرکاری مکان الاٹ ہوا ہے۔ وہ منسٹری آف لاء میں کلرک ہے۔ میری بہن نے لڑکے کو بہلا پھسلا لیا ہے۔ وہ اسلام آباد کام کرتا تھا اور میں راولپنڈی میں کرائے پر رہتی تھی تو اس نے بھانجے کو پھنسا لیا ہے' بہنوں کے ساتھ ماں جیسا سلوک کیا ہے مگر وہ بے وفا نکلی۔ اب بہن کہتی ہے کہ کوارٹر میرے داماد کے نام ہے' بہلا پھسلا کر بیٹی کا نکاح بھی میرے بیٹے کے ساتھ کر دیا ہے اور وہ لڑکی مجھے ابھی سے گالیاں بکتی ہے۔ میری بیٹیوں کو برا بھلا کہتی ہے وہ کل آئے گی تو ہمیں مکان سے نکال دیگی۔ میں اس ڈر سے شادی کر کے گھر نہیں لا رہی کہ اس نے یہ کرنا ہے۔ میرا کہاں ٹھکانہ ہے؟ میں تھکی ہوئی عورت ہوں۔ 11 بچے اللہ کے سہارے پالے' پڑھائے اور 5 کی شادی کی مگر یہ بچے خود نالائق نکلے ہیں۔ مجھے خرچ تک نہیں دیتے' ادھار اٹھا اٹھا کر شادیاں کی ہیں' بچی کا سامان گلی میں کسی کے گھر رکھا ہے رشتہ اچھا نہیں مل رہا ہے' بہت پریشان ہوں ہر کوئی میرے اوپر شیر ہے' اولاد بھی اپنی نہیں ہے' میرے خاوند کو کوئی نہیں پوچھتا ہے۔ جس نے ماں اور باپ کا رول ادا کر کے ساری زندگی ہر مصیبت' پریشانی برداشت کی ہے اس کو سہارا دینے کے بجائے سب اسی پر بوجھ ڈالتے ہیں۔

اللہ کی مدد میرے ساتھ شامل حال نہ ہو تو یہ لوگ میری ہڈیاں بھی پیس دیں مگر رب العالمین میرے مددگار ہیں' انہوں مجھے سہارا دیا ہے' میری طلاق یافتہ بیٹی نے آپ کو خط لکھا ہے۔ آپ نے یَا حَلِیْمُ یَا عَلِیْمُ یَا عَلِیُّ یَا عَظِیْمُ والا وظیفہ سوا لاکھ مرتبہ اس کو اور سارے گھر والوں کو پڑھنے کیلئے دیا ہے تو وہ میں بھی پڑھ رہی ہوں اس کے ساتھ میں روزانہ 800 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھتی ہوں۔ آپ میرے لیے روحانی محفل میں دعا کروائیں۔ آپ مجھے میرے بیٹوں کیلئے کوئی وظیفہ بتائیں کہ وہ ماں کی قدر کریں اور ماں کا ادب کریں' جس بیٹے کا نکاح بھانجی کے ساتھ کیا ہے وہ اس کے کہنے پر مجھ سے بہت بدتمیزی کرتا ہے۔ تو تو کر کے مجھے بلاتا ہے۔ اس سے پہلے والی میری بہو بھی میری بہت بے عزتی کرتی تھی۔

**بھائی صاحب!** جادو نے میرا گھر اجاڑ کے رکھ دیا ہے۔ میں بدنام ہو کر رہ گئی ہوں کہ نہ بیٹی کا گھر آباد ہو سکا اور نہ بیٹوں کے گھر آباد ہو سکے۔ میں چاہتی ہوں کہ ان عورتوں سے میرے بیٹوں کی زندگی آزاد ہو جائے۔ دکھی بے سہارا عورت کیلئے دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ میرے ہر مسئلے کو حل کردے۔ میں اپنے ابو کی بہت خدمت کرتی ہوں' 27 سال پہلے میری امی فوت ہوگئی تھیں' ابو میرے پاس ہی ہیں۔ ایک بھائی ہے وہ نالائق ہے۔ وہ ابو کی پنشن لے جاتا ہے خدمت میں کرتی ہوں۔ ابھی انہیں ہسپتال سے گھر لائی ہوں۔ ہر طرف سے مشکلوں اور پریشانیوں میں گرفتار ہوں۔ اللہ کیلئے میری بچوں بچیوں کیلئے دعا کریں کہ اللہ میرے ہر مسئلے کا حل کردے۔

**(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)**

### دوانمول خزانے کے کمالات

جب سے میں نے یہ پڑھنے شروع کیے' میرے سارے مسئلے حل ہوگئے' ہر قسم کی جائز ضرورت پوری ہوئی ہر قسم کا طمع لالچ دل سے دور ہوگیا' دل مکمل طور سے پرسکون ہوگیا' شیطانی حملوں سے کافی حد تک بچ گئی ہوں۔ گھر میں مکمل سکون ہے جو خواہش نقصان دہ ہوتی ہے صرف وہ ہی پوری نہیں ہوتی۔ دنیا کی طلب کم اور آخرت کی فکر زیادہ ہوگئی ہے۔ میرے معاشی حالات اتنے اچھے نہیں تھے کہ میں عمرے کی سعادت حاصل کرسکوں لیکن ایسا انتظام ہوا نہ صرف میں بلکہ میرا شوہر اور چھوٹا بیٹا جو تقریباً پانچ سال کا ہے ہم نے عمرہ کیا۔ عمرے کے بعد تو میرا دل کافی حد تک بدل چکا ہے۔ یہ دوانمول خزانے واقعی ہی ایک ایسا خزانہ ہے جس سے ہر شخص فیضیاب ہوتا ہے۔ میرے دل میں اللہ کی رضا کا حصول رہتا ہے۔ **(سائرہ رفیق)**

## ہرمرچ کھائیے‘ موٹاپا بھگائیے

پروفیسر عائشہ زاہد

روزانہ پنیر کا استعمال بزرگوں کو بیماریوں کے خلاف قدرتی سطح پر قوت فراہم کرتا ہے۔تحقیق کے مطابق بوڑھا ہوتا ہوا جسم اکثر وبیشتر بیماریوں کی سوزش اور انفیکشن کے خلاف ہتھیار ڈال دیتا ہے جبکہ اس عمل سے جسم کو ان عوامل پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے

### ہری مرچ کے استعمال سے فالتو چربی کا ازالہ

ماہرین طب نے کہا ہے کہ ہری مرچوں کا استعمال جسم میں فالتو چربی کو پگھلا کر زائل کر دیتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے جسم کے میٹابولیزم نظام میں ہری مرچوں کو چبانے سے پیدا ہونے والی جلن اور اس کے نتیجے میں جسم کے اندر دوڑنے والی سنسناہٹ سے جنم لینے والی حرارت چربی کو پگھلاتی ہے۔ یونیورسٹی آف کیلی فورنیا کے طبی ماہرین کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ ہری مرچوں کی تلخی برداشت نہیں کر سکتے وہ مرچوں کے ایک خاص جزو ”کپسیکین“ سے تیار شدہ گولیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ ماہرین نے کہا ہے کہ مرچوں کی حرارت کو مختلف جانور چربی پگھلانے کیلئے استعمال کرتے ہیں اور جنگلی سطح پر مرچوں کی نسل کے پودوں کو خاص طور پر اس وقت استعمال کرتے ہیں جب ان کے معدے زیادہ کھانے کی وجہ سے خراب ہوتے ہیں۔ ہزاروں سال پہلے انسان خوراک کو ہضم کرنے کیلئے مرچوں کو مختلف شکلوں میں استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔ ماہرین نے ہری مرچ کو ایک پھل قرار دیا ہے اور خیال ظاہر کیا ہے کہ ہری مرچ کے خاص جزو کو برقرار رکھتے ہوئے اس کی تلخی کو ختم کرنے کیلئے مرچ کی ایک نئی نسل تیار کی جاسکتی ہے جس سے موٹاپے کو کم کرنے کیلئے بطور پھل استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### دل کے مریضوں کو ”سٹیم سیل“ کی مدد سے بچایا جاسکے گا

عارضہ قلب میں مبتلا دنیا بھر میں لاکھوں مریضوں کو ”سٹیم سیل“ کی مدد سے بچایا جاسکے گا۔ یہ خلیے سائنس دانوں نے انسان کی ٹانگوں سے نکالے ہیں، ٹانگوں کی شریانوں میں پائے جانے والے ان خلیوں کو بائی پاس سرجری میں کامیابی سے استعمال کیا جاسکے گا۔ یہ خلیے دوبارہ لیبارٹری میں بھی تیار ہو سکیں گے۔ ان خلیوں کو ایک انجکشن کے ذریعے مریضوں کے جسم میں داخل کیا جاسکے گا جس سے یہ دل کی شریانوں میں جا کر دوبارہ نشوونما پا کر خون کے بہاؤ میں مدد دینے والے ٹشوز کو درست کریں گے۔ پروفیسر پیلیو مادیودو نے یہ تحقیق برسٹل یونیورسٹی میں مکمل کی۔ انہوں نے بتایا کہ اس طریقے سے برطانیہ میں ہر سال 20 ہزار مریضوں کو بچایا جاسکے گا۔ اب سرجنوں کو مریض کی ٹانگ سے اپنی مرضی کے مطابق شریان نکال کر دل کو لگانے کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔

### پنیر بزرگوں میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے

طبی ماہرین کے مطابق پنیر کا استعمال بزرگ افراد میں قوت مدافعت کو بڑھا کر انہیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ایف ای ایم ایس ایمنیو مالوجی اینڈ میڈیکل مائیکرو بیالوجی جریدے میں شائع ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ پنیر کا استعمال بڑھتی ہوئی عمر کی تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل کو حل کرنے میں قوت مدافعت کو تقویت دیتا ہے۔ یونیورسٹی آف ٹیور کیوفنڈ لینڈ کے پروفیسر ڈاکٹر خاندی ابراہیم کی اس تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ پنیر میں ایک خاص نوعیت کے انسان دوست ”پروبائیوٹیک بیکٹریا“ پائے جاتے ہیں جس سے انسانی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تحقیق کرنے والی ٹیم نے خیال ظاہر کیا ہے کہ روزانہ پنیر کا استعمال بزرگوں کو بیماریوں کے خلاف قدرتی سطح پر قوت فراہم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق بوڑھا ہوتا ہوا جسم اکثر وبیشتر بیماریوں کی سوزش اور انفیکشن کے خلاف ہتھیار ڈال دیتا ہے جبکہ اس عمل سے جسم کو ان عوامل پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ پنیر سے 70 فیصد تک قوت مدافعت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ اس تحقیق میں 70 سے 103 سال کے لوگوں کو پنیر استعمال کرایا گیا اور بعد ازاں ان کے خون کے تجزیے کئے گئے تھے۔

### رشتوں کیلئے حیرت انگیز عمل

خبردار! ہوشیار ہو جائیں آج میں آپ کو اپنا آزمودہ عمل بتانے جا رہا ہوں‘ جس کا رشتہ ہونا ہو چاہے لڑکا ہو یا لڑکی اس کے وزن کے برابر چاول (ٹوٹا ہو یا کچا باسمتی) آبی مخلوق پر صدقہ کرنا ہے۔ سب سے بہتر سمندر پھر دریا چند ماہ میں رشتہ ہو جائے گا اور دست غیب سے رشتہ کے انتظامات بھی ہو جائیں گے میں نے اس عمل کو خود بھی اپنی ہمشیرہ کے سلسلے میں آزمایا اور جس کو بھی دیا اس کے فوری رزلٹ ملے۔ (عفان اللہ ہاشمی‘ لاہور)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

## مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد **یَا اَللّٰہُ یَا نُوْرُ یَا بَاعِثُ** کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ”آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں“ یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

### نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

**ایڈیٹر صاحب السلام علیکم!** آپ کا ماہنامہ عبقری نہایت بہترین گھریلو رسالہ ہے‘ میرے خیال میں یہ ہر گھر کی ضرورت ہے مراقبے کے عمل کی کیفیت لکھ رہا ہوں۔ مراقبہ شروع کیا تو چند منٹ بعد ہی ذہن خالی ہو گیا اور مکمل سکوت طاری ہو گیا‘ ہلکی دودھیا روشنی چاروں طرف محسوس ہونے لگی پھر جسم اس قدر پرسکون اور ہلکا ہو گیا کہ جیسے ابھی ہوا میں اڑنے لگے گا۔ اسی طرح کافی دیر بیٹھا رہا لیکن کوئی کیفیت مرتب نہیں ہوئی۔ جب سے مراقبہ شروع کیا ہے میرا بلڈ پریشر جو کہ ہر وقت ہائی رہتا تھا نارمل رہنے لگا۔ ڈپریشن اور ٹینشن کے مرض سے آزاد ہو گیا ہوں۔ مراقبہ واقعی بڑا لاجواب عمل ہے۔ ذہنی بے سکونی اور بیماریوں سے نجات کیلئے مراقبہ نہایت آزمودہ اور پر کیف عمل ہے۔ (ناصر جمشید‘ اسلام آباد)

# علامہ لاہوتی پراسراری کے نام آخری خط

**قارئین! پروفیسر صاحب کا الزامات سے لبریز خط شائع ہونے کے بعد قارئین نے غم و غصے کا اظہار خط' فون اور ملاقات کے ذریعے کیا صرف ایک خط شائع کر کے آئندہ یہ خط و کتابت کا سلسلہ ختم کر رہے ہیں**

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! جولائی کا شمارہ پڑھا آخری صفحات پر ''علامہ لاہوتی پراسراری صاحب'' کے نام ایک قاری کا خط شائع ہوا ہے اسے پڑھ کر بہت افسوس ہوا ان صاحب کے نام کے ساتھ پروفیسر لکھا ہوا ہے یقیناً پڑھے لکھے ہوں گے مگر انداز تحریر سے لگتا ہے ادب ولحاظ انہیں چھو کر نہیں گزرا' دنیا میں جہالت کی کمی نہیں مگر ایسے تعلیم یافتہ جاہلوں کا کیا کیا جائے۔ میرا پیغام ''عبقری'' کے توسط سے ''پروفیسر صاحب'' تک پہنچا دیجئے گا۔ مہربانی ہوگی۔

پروفیسر عبدالسلام صاحب آپ نے جو خط علامہ لاہوتی صاحب کو لکھا ہے اسے پڑھ کر میں نے جو نتیجہ نکالا وہ یہ ہے کہ آپ انتہائی جلد باز انسان ہیں۔ آپ چاہتے ہیں آپ کے سارے مسائل منٹوں میں حل ہو جائیں۔ اگر آپ کو حکیم صاحب کی سرپرستی حاصل رہی ہے جس کا آپ نے اعتراف بھی کیا ہے تو پھر انتظار کرنا چاہیے تھا۔ میرے خیال میں آپ نے حکیم صاحب کے بتائے ہوئے وظائف توجہ سے نہیں کیے نہ حکیم صاحب کی نگاہ خاص کو مقدم جانا۔ یہ ان کی نگاہ ہی تھی کہ آپ کچھ عرصہ تہجد گزار بھی رہے۔ اب فرائض کی ادائیگی بھی مشکل ہوگئی کیونکہ...... آگے آپ خود سمجھدار ہیں۔

مومن کامل اپنے مریدوں کو تب تک نگاہ میں رکھتا ہے جب تک وہ خود ان سے کچھ لینا چاہیں۔ بچپن سے ایک مقولہ پڑھتے اور سنتے آئے ہیں پیر کامل نہیں ہوتا یقین کامل ہوتا ہے جب اپنے مرشد پر یقین ہی نہ ہو تو کوئی کام نہیں ہوتا۔

حکیم صاحب وضعدار انسان ہیں۔ انہوں نے بات تقدیر پر ڈال دی بہرحال۔ اب آپ علامہ لاہوتی پراسراری صاحب سے فیض لینا چاہتے ہیں ماشاءاللہ ادب کا یہ حال ہے کہ ان سے ملاقات ہوئی نہیں اور ان کو دھمکیاں دی جارہی ہیں۔ آخرت میں اللہ تعالیٰ کی پکڑ سے ڈرا رہے ہیں۔ کبھی اپنے بارے میں یہی بات سوچیں کہ آپ آخرت میں اللہ کو کیا منہ دکھائیں گے ان کی بات تو رہنے دیں کیونکہ وہ کیا ہیں کون ہیں یہ نہ آپ جانتے ہیں نہ کوئی اور مگر میں اتنا ضرور جانتی ہوں کہ وہ اللہ کے ولی ہیں۔ اللہ اپنے نیک بندوں (ولیوں) سے محبت کرتا ہے اور جس شخص کو اللہ کے ولی چاہیں اس کی شان اور مرتبے کا اندازہ لگانا اتنا آسان نہیں ہے۔ اگر وہ خود کو ظاہر نہیں کرنا چاہتے تو اس میں کوئی مصلحت پوشیدہ ہوگی۔ دراصل آپ کو اللہ تعالیٰ پر توکل اور پیر کامل پر یقین نہیں ہے ورنہ آج آپ کے یہ حالات نہ ہوتے۔

میرا ایک مشورہ ہے بہت خلوص سے لکھ رہی ہوں کسی رات دو بجے یعنی تہجد سے کچھ دیر پہلے بیدار ہو جایئے لیٹے لیٹے آسمان پر نظریں جما کر ایک دفعہ سورۃ فاتحہ اور ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ کر اللہ کی حمد دل ہی دل میں بیان کریں اور کہیں کہ اے اللہ ہر طرف تیری بادشاہی ہے' کوئی تیرا شریک نہیں اپنی شان ربوبیت کے صدقے میری مشکلات آسان فرما دے کیونکہ سب تیرے محتاج ہیں تو کسی کا محتاج نہیں تو نے اپنے کرم کے صدقے اپنے حبیب ﷺ کا امتی بنایا' تیرا صد شکر مجھے اپنے حبیب ﷺ کے صدقے رزق عطا کر کیونکہ دنیا میں سب کو تو اپنے محبوب کا صدقہ ہی عطا کر رہا ہے۔ تو رحیم ہے رحم کر دے تو بڑا کریم ہے کرم کر دے' تو رحمان ہے مجھ پر سب امت مسلمہ پر مہربانی کر دے۔ آمین۔ پھر اٹھ کر وضو کر کے تہجد پڑھیں اور فرض نمازوں کی پابندی کریں۔ حکیم صاحب سے ملاقات کر کے ان سے کوئی وظیفہ لے لیں اور مکمل یقین و اعتقاد سے کریں۔ میرا ایمان ہے جلد مسائل حل ہو جائیں گے انشاء اللہ۔ یہ عمل کرتے ہوئے اخلاص ضروری ہے۔ رات کو تمام تر توجہ اللہ کی ذات پر مرکوز ہونی چاہیے دل میں ندامت ہو تو پھر دیکھئے گا حالات کیسے بدلتے ہیں حالات خواہ کچھ بھی ہوں اللہ تعالیٰ کی ذات سے مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ اس کی ذات پر توکل رکھیں اور اللہ والوں کا دامن یقین سے تھام کر رکھیں تو دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں آزمائش شرط ہے۔

اللہ تعالیٰ آپ کو صراط مستقیم پر چلائے اور تمام مسائل اپنے حبیب ﷺ کے صدقے حل کر دے۔ پیر و مرشد کی دعاؤں اور فیض نظر سے نوازے۔ میرا اندازہ ہے کہ آپ میں اخلاص کی کمی ہے تبھی مسائل حل ہونے میں دیر ہو رہی ہے۔ نماز اور وظائف ڈوب کر توجہ سے کریں۔ انشاءاللہ تعالیٰ کامیابی **(باقی صفحہ 46 پر)**

# ''عبقری'' لاجواب ہے

(ڈاکٹر سٹیفن سلیم ہمدرد پشاور)

**قائد ملت نے ایک جگہ فرمایا حکومتوں کی ترقی اور کامیابی اقلیتوں میں سلامتی اور اعتماد احساس پیدا کیے بغیر ممکن نہیں**

ممتاز مسیحی اور قومی امن کمیٹی برائے بین المذاہب ہم آہنگی حکومت پاکستان کے مرکزی چیف ایڈوائزر ڈاکٹر سٹیفن سلیم ہمدرد ماہنامہ عبقری کے مستقل قاری ہیں اور باقاعدہ کرسچن میں اس کو پھیلا رہے ہیں۔ عبقری کے بغور مطالعے کے بعد ایڈیٹر عبقری حکیم طارق محمود چغتائی صاحب کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے کچھ یوں رقمطراز ہیں۔ عبقری کی جتنی تعریف کی جائے اتنی کم ہے۔ وطن عزیز میں امن کے قیام اور فروغ کیلئے عبقری ایک نمایاں کردار ادا کر رہا ہے۔ پاکستان میں امن وامان کی مخدوش صورتحال میں ایسی کاوشوں کی اشد ضرورت ہے۔ عبقری علاقائی تعصّبات' مذہبی و سیاسی تعصّبات سے پاک بہترین ماہنامہ ہے۔ قائد ملت نے ایک جگہ فرمایا حکومتوں کی ترقی اور کامیابی اقلیتوں میں سلامتی اور اعتماد احساس پیدا کیے بغیر ممکن نہیں۔ یعنی اقلیتوں کے ساتھ حسن وانصاف کامیابی کی بہترین کسوٹی ہے اور عبقری اس نظریہ میں بہترین معاون ہے اور پاکستان میں حکومتوں کی کامیابی کا خصوصی معاون بھی۔ ''عبقری'' امن کا پیغام بھی ہے آپ کا معالج بھی ''عبقری'' اجڑتے' سسکتے گھروں میں ابدی خوشی وراحتوں کا پیغام ہے۔ فتنوں کے اس دور میں ''عبقری'' اقلیتوں سے متعلق اسلامی تعلیمات اور عقائد کی تکمیل بجالانے اور مذہبی رواداری کا ثبوت فراہم کرنے میں اپنے فرائض بخوبی سرانجام دے رہا ہے۔ یقیناً بحیثیت پاکستانی آج ہم سب کو ہر قسم کے رنگ ونسل' مذہب' صوبہ پرستی سے اور لسانی تعصّبات سے بالاتر ہو کر اپنے آپ کو مملکت خداداد پاکستان کیلئے وقف کر دینے کی ضرورت ہے۔ میرے خیال میں حکیم محمد طارق محمود صاحب ماہنامہ ''عبقری'' کے ذریعے یہ خدمات بحسن وخوبی سرانجام دے رہے ہیں۔ وہ ''عبقری'' کے ذریعے دکھی انسانیت کی بے لوث خدمت کر رہے ہیں مرکز روحانیت وامن کے نام سے ادارے کا قیام ان کی بے لوث خدمت کا جیتا جاگتا ثبوت ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ حکیم صاحب کو صحت مندانہ درازی عمر عطا فرمائیں اور اسی طرح ملک وقوم کی بے لوث خدمت کو جاری رکھنے کی توفیق سے نوازے رکھے۔ آمین۔ فون نمبر 0333-9233525

رائی تین تولے سہاگہ بھنا ہوا ایک تولہ دونوں کو پیس کر رکھیں اور تین تین ماشے صبح وشام پانی سے کھائیں۔ تلی کیلئے بڑی مفید دوا ہے۔ یہ تلی کو گھلاتی اور بھوک لگاتی ہے۔

# طب نبوی ؐ سے پٹھوں کی اینٹھن کا علاج

ام احمد

یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ رات کا کھانا ڈٹ کر کھانے والے بھی اسی بے آرامی میں مبتلا ہوتے ہیں اور زیادہ مصروف معدہ اس تکلیف میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ فولاد کی کمی بھی تشنج کی وجہ ہوسکتی ہے۔ طب اسلامی میں اس مسئلے کا آسان ترین حل شہد اور کھجور کا استعمال ہے

پٹھوں کی اینٹھن یا تشنج کو عام طور پر رگ چڑھنے کی شکایت کہتے ہیں۔ انگریزی میں یہ تکلیف کریمپس کہلاتی ہے۔ اکثر اوقات نیند کے دوران یہ تکلیف لاحق ہوتی ہے اور آدمی تکلیف کے مارے ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھتا ہے۔ درد سے چیخ نکل جاتی ہے اور بے اختیار ہوکر متاثرہ حصے کو سہلانے لگتا ہے۔ یہ تکلیف بالعموم پنڈلی اور پنجے میں ہوتی ہے۔ یہ تکلیف کیوں ہوتی ہے؟ اس سلسلے میں طب ابھی تک کوئی قطعی بات کہنے سے قاصر ہے۔ رات کے وقت پنڈلیوں کی اینٹھن کو متاثرہ عضلات میں آکسیجن کی کمی قرار دیا جاتا ہے یا پھر اسے خود بخود لاحق ہونے والی شکایت بتایا جاتا ہے۔ بعض اوقات اسے پیر کی بے آرامی کی ایک علامت آر ایل ایس یعنی ''ریسٹ لیس لیگ سینڈروم'' قرار دیا جاتا ہے اور بعض صورتوں میں تکلیف رگ میں خون کی گٹھلی کے بن جانے کی وجہ سے بھی لاحق ہوسکتی ہے تاہم ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے نفسیاتی وجوہات کی بنا پر بھی تشنج کی تکلیف ہوسکتی ہے۔

**مختلف اسباب**: ماہرین کی رائے کے مطابق اس کے کئی اسباب ہوسکتے ہیں۔ امریکہ کی ڈیوک یونیورسٹی کے فزیکل تھراپی کے ڈاکٹر ٹیری میلن کے مطابق جسم میں پوٹاشیم یا سوڈیم کا عدم توازن اس کا سبب ہوسکتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے جسم میں پانی کی مقدار کم ہوجاتی ہے اور عضلات میں تشنج کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اس لیے خاص طور پر جسمانی مشقت اور ورزش کے دوران پانی پیتے رہنا چاہیے۔ ایک طبی تحقیق سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ جسم میں میگنیزم کی کمی سے بھی یہ شکایت لاحق ہوتی ہے ایسے افراد کو یہ نمک غذا سے ملنے کی صورت میں وہ اس شکات سے محفوظ پائے گئے۔ پھلیاں' مغزیات' کیلے' آلو' بے چھنا گندم کا آٹا اور سویابین میگنزم کے بہترین ذرائع ہیں۔ اب یہ بات طے ہوچکی ہے کہ وٹامن ای ایک معجزہ نما حیاتین ہے اس سے عضلات قلب مضبوط ہوتے ہیں تو عصب بصری (آپٹک نرو) بھی قوی ہوتا ہے۔ تازہ تحقیق کے مطابق جسم میں اس کی کمی بھی اس شکایت کا سبب ہوسکتی ہے۔ دونوں کھانوں کے ساتھ تقریباً 100 ملی گرام اس حیاتین کے ساتھ 900 ملی گرام کیلشیم کے کھانے سے بھی یہ تکلیف نہیں ہوتی ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ان غذائی اجزاء کی کمی کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ بالخصوص جاڑوں میں ٹھنڈے بستر پر نہ لیٹا جائے اس کیلئے ضروری ہے کہ بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھ کر اسے گرم کرلیا جائے کیونکہ سردی سے بھی عضلات اینٹھتے ہیں۔ اس شکایت میں مبتلا افراد کو چاہیے کہ جوں ہی تشنج کا اندازہ ہو اپنے پیر کے پنجوں کو اندر کی طرف پوری طرح موڑ لیں لیکن اس کے باوجود تشنج کم نہ ہوتو پھر متاثرہ پیر کو حرکت دیں تاکہ اینٹھا ہوا عضو پھیل جائے۔ اس سے تکلیف ضرور ہوگی لیکن اپنے اوپر جبر کرکے عضلے کو ممکنہ حد تک پھیلائیں اس سے بہت جلد سکون محسوس ہوگا۔ اس کے بعد اپنے دونوں ہاتھوں سے متاثرہ پٹھے کو خوب دبائے رکھیں یہاں تک کہ تشنج ختم ہوجائے۔ تکلیف کی شدت کے کم ہونے پر متاثرہ حصے کو آہستہ آہستہ سہلا کر دوران خون بحال کرنے کی کوشش کریں جب بستر سے نکلنے کے قابل ہوجائیں تو ایک دو گلاس پانی یا پھلوں کارس پی کر پانی کی کمی دور کرنے کی کوشش کریں۔ بعض اوقات یہ شکایت صرف پنڈلی تک محدود رہتی ہے اور اس کا اہم سبب زیادہ پیدل چلنا ہوتا ہے۔ یہ تکلیف نہ چلنے کی صورت میں بالکل نہیں ہوتی یہ متاثرہ رگ کو خون کی عدم فراہمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات تشنج کی یہ شکایت بالعموم سرجری کے بعد عرصے تک بستر میں لیٹے رہنے والے افراد میں رونما ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں یہ کسی رگ میں خون کے جم جانے کا نتیجہ بھی ہوسکتی ہے۔ اس سلسلے میں ماہر معالج کا مشورہ ضروری ہوتا ہے۔

جدید طب اس سلسلے میں اصل اسباب کے بیان کرنے سے قاصر ہے ویسے یہ شکایت بالعموم چالیس سال سے زیادہ عمر کی خواتین میں ہوتی ہے۔ بعض ماہرین اسے موروثی شکایت بھی قرار دیتے ہیں۔ اس شکایت میں تمباکو اور کافی پینے والے زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ رات کا کھانا ڈٹ کر کھانے والے بھی اسی بے آرامی میں مبتلا ہوتے ہیں اور زیادہ مصروف معدہ اس تکلیف میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ فولاد کی کمی بھی تشنج کی وجہ ہوسکتی ہے۔ طب اسلامی میں اس مسئلے کا آسان ترین حل شہد اور کھجور کا استعمال ہے۔

کھجور اور شہد میں انسان کو تندرست رکھنے کیلئے مطلوب تمام عناصر خاطر خواہ مقدار میں موجود ہیں۔ تندرستی کی بقاء کیلئے اور کھانے والے کو توانا رکھنے کیلئے یہ دونوں بہترین غذائیں ہیں۔

# مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم واہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 11

حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا گیا یا رسول اللہ! آپ کے بعد کسے امیر بنایا جائے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اگر تم ابوبکرؓ کو امیر بناؤ گے تو تم انہیں امانت دار' دنیا سے کنارہ کشی اختیار کرنے والا اور آخرت سے رغبت رکھنے والا پاؤ گے اور اگر عمرؓ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ایسا قوی اور امین پاؤ گے کہ جسے اللہ کے معاملے میں کسی ملامت کرنے والے کی ملامت کا کوئی خوف نہیں ہے اور اگر تم علیؓ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ہدایت یافتہ اور ہدایت دینے والا پاؤ گے جو تمہیں سیدھے راستے پر چلائے گا۔ **(حاکم' مسند احمد)**

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ ہم حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ مہاجرین کے ایک گروہ میں ایک گھر میں تھے اور اس گروہ میں حضرت ابوبکرؓ، حضرت عمرؓ، حضرت عثمانؓ، حضرت علیؓ، حضرت طلحہؓ، حضرت زبیرؓ، حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ اور حضرت سعد بن ابی وقاصؓ بھی تھے تو حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کہ ہر آدمی اپنے کفو کی طرف کھڑا ہوجائے اور خود حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حضرت عثمانؓ کی طرف کھڑے ہوگئے اور انہیں اپنے گلے لگایا اور فرمایا: اے عثمان تو دنیا و آخرت میں میرا دوست ہے۔'' **(حاکم' مسند ابویعلی)**

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں حکمت کا گھر ہوں اور علیؓ اس کا دروازہ ہے۔ **(ترمذی' احمد)**

حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے سیدہ فاطمہؓ سے فرمایا: کیا تو راضی نہیں کہ میں نے تیرا نکاح امت میں سب سے پہلے اسلام لانے والے، سب سے زیادہ علم والے اور سب سے زیادہ بردبار شخص سے کیا ہے۔ **(احمد)**

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: علی کے چہرے کو تکنا عبادت ہے۔'' **(طبرانی)**

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس کا میں مولا ہوں' اُس کا علی مولا ہے۔'' **(ترمذی)**

## گھریلو ٹوٹکے

مریم نواز' کاموکی

اگر روٹی پکاتے وقت گرم گھی کے چھینٹے ہاتھ پر پڑ جائیں تو اسی وقت کچا آلو چھیل کر ہاتھ پر باندھ دیں۔ ☆ اگر کپڑوں پر زنگ کے دھبے لگ جائیں تو لیموں کاٹ کر دھبوں پر رگڑیں۔ تھوڑی دیر بعد صابن سے دھولیں زنگ کا دھبہ اتر جائیگا۔

شائستہ بنت طالب حسین

# اندھیروں سے اجالوں تک

تمہیں تو معلوم تھا کہ بچپن سے ہی مجھے ڈانس کرنے کا کتنا شوق تھا اسی شوق کی وجہ سے بار ہا مجھے دوستوں میں عزت اور گھر میں ذلت کا منہ دیکھنا پڑا۔ تمام عزیز و اقارب مجھ سے ناراض تھے میرے چھوٹے بہن بھائی میرے نقش قدم پر چلنے لگے

انسپکٹر شاہد آج بہت خوش تھے کیونکہ سات سال کے طویل عرصے کے بعد ان کی تبدیلی اپنے ہی شہر میں ہوئی تھی۔ ان سات سالوں میں اس شہر میں سب کچھ بدل گیا تھا اس سرکاری نوکری نے تو انہیں ان کے عزیز و اقارب سے دور جا بسایا تھا' ایک معروف سڑک کی جانب گاڑی موڑتے ہوئے ان کی نظر مسجد پر پڑی جہاں وہ بچپن میں سپارہ پڑھنے جاتے اور اپنے ہم عمروں کے ساتھ خوب لڑتے جھگڑتے' یہ خیال آتے ہی ان کے لبوں پر گہری مسکراہٹ بکھر گئی۔

صبح کا سہانا موسم بہت خوشگوار تھا' آسمان پر دور تک گہرے بادل چھائے ہوئے تھے جو کہ یقیناً بارش کی آمد کی اطلاع دے رہے تھے۔ انسپکٹر شاہد کی گاڑی آہستہ آہستہ اپنی منزل کی جانب بڑھ رہی تھی۔ ابھی وہ کچھ ہی دور گئے تھے کہ بادلوں کی گڑگڑاہٹ نے انہیں بری طرح چونکا دیا اور چند ہی لمحوں میں بوندا باندی شروع ہوگئی' ان کے دل میں بچپن سی شوخی مچل رہی تھی' دل چاہ رہا تھا وہ بھی عام بچوں کی طرح بارش میں خوب نہائیں' بھاگیں' دوڑیں مگر اب وہ دن کہاں؟

ابھی بوندا باندی کچھ تیز ہوئی تھی کہ انہوں نے ایک خوبصورت نوجوان کو سائیکل پر آتے ہوئے دیکھا۔ اس کے سر پر سفید ٹوپی اور چہرے پر نورانی ڈاڑھی تھی' وہ نوجوان اس بارش سے بے خوف و خطر اپنی منزل کی جانب بڑھا جا رہا تھا' بارش میں اس کے تمام کپڑے بھیگ چکے تھے جبکہ اس کی ڈاڑھی میں پانی کے قطرے ننھے ننھے سفید موتیوں کی طرح چمک رہے تھے جیسے ہی وہ شخص ان کی گاڑی کے قریب سے گزرا تو وہ چونکے بغیر نہ رہ سکے۔ انہیں وہ شخص جانا پہچانا سا لگا' انہوں نے اس کے گزر جانے کے بعد اپنی گاڑی یکدم آہستہ کی اور اپنی گردن گھما کر اسے دیکھا تو خوشی سے ان کا چہرہ دمک اٹھا کیونکہ وہ تو ان کا پڑوسی اور ہم جماعت شاہنواز تھا مگر اس میں اتنی سخت تبدیلی' ناممکن' یقیناً یہ کوئی اور ہی ہوگا۔ مگر نہیں میری آنکھیں دھوکہ نہیں کھا سکتیں وہ شاہنواز ہی تھا مگر...... مگر یہ ملا کب سے بن گیا؟ شاہد صاحب نے خود کلامی کی' سکول میں تو یہ بہت شریر تھا' ہر وقت لڑتا رہتا' پڑھنے لکھنے کا شوق تو اسے سرے سے ہی نہ تھا' اپنی شرارتوں اور بے وقوفیوں کی بنا پر آئے دن استادوں سے پٹتا۔ یہ خیال آتے ہی اس کی ہنسی چھوٹ گئی۔

انہوں نے شاہنواز کو روکنے کیلئے اپنی گاڑی اس کی سائیکل کے آگے آ کر روک دی اور جلدی سے گاڑی سے اتر کر اس کے استقبال کیلئے کھڑے ہوگئے' اس وقت بارش میں تیزی آ چکی تھی۔ شاہد صاحب جلدی سے آگے بڑھتے ہوئے شاہنواز کو سلام کرتے ہوئے بولے! اگر میں غلطی پر نہیں ہوں تو تم یقیناً شاہنواز ہو؟ جی! جی ہاں! میں شاہنواز ہوں مگر آپ'' شاہد صاحب نے شاہنواز کو مخاطب کرتے ہوئے کہا کہ ارے بھلکڑ مجھے پہچانا نہیں' میں تمہارا دوست اور کلاس فیلو شاہد ہوں۔

تو' تو تم شاہد' شاہنواز نے شاہد کی آنکھوں میں جھانکتے ہوئے سوال کیا شاہنواز! بھی شاہد نے خفا ہونے کے انداز میں سوال کیا کیا تم دوستی کے اس مقدس رشتے کو تم اتنی جلدی بھول گئے ہو۔ شاہد میرے دوست' تم کیسے ہو خیریت سے تو ہو تم۔ یہ کہتے ہوئے دونوں دوست گرمجوشی سے ایک دوسرے کے گلے لگ گئے اپنے دوست شاہنواز سے مل کر انہیں بہت تسکین ہوئی۔

بھئی! تم تو پہچان بھی نہیں رہے تھے یا بھول گئے تھے کیا؟ نہیں دوست بھولا تو نہیں ہوں مگر دیکھو نا کہ ہم دونوں میں کتنی تبدیلیاں آگئی ہیں۔ شاہنواز نے وضاحت کی۔ ہاں مجھے تمہارے کراچی منتقل ہونے کا افسوس تو بہت ہوا تھا مگر اب سناؤ کہ اب تو مستقل یہیں رہو گے نا' شاہنواز نے دکھی انداز میں سوال کیا۔ ہاں اب تو مستقل یہیں رہنے آیا ہوں۔ اس نوکری اور تبدیلیوں تو مجھ سے تمام عزیز رشتے داروں کی محبت اور شفقت چھین لی' آج تمہیں دیکھ کر اتنی خوشی و مسرت ہوئی کہ بیان نہیں کر سکتا مگر بھئی تم مولانا اور مولوی کب سے بن گئے ہو؟ شاہد صاحب نے ڈاڑھی' ٹوپی اور سفید لباس کی طرف دیکھتے ہوئے سوال کیا؟ میرے دوست یہ سب اللہ کی کرم نوازی ہے اس کا احسان ہے کہ اس نے مجھے اندھیروں سے نکال کر اجالوں میں بھیجا' شاہنواز نے مختصر سا جواب دیا۔

مگر بھئی! تم تو اپنے وقت کے اچھے کھلاڑی' ڈانسر اور ہیرو رہ چکے ہو' یہ تبدیلی اور تم میں یقین نہیں آتا' کیا ساری باتیں یہیں کرو گے گھر نہیں چلو گے۔ امی تمہیں دیکھ کر بہت خوش ہونگی۔ شاہنواز نے بات ختم کرتے ہوئے انہیں گھر چلنے کو کہا۔ گھر تو ضرور چلوں گا مگر آج دفتر میں پہلا دن ہے وہاں سے واپسی پر گھر ضرور آؤنگا۔ اور پھر دونوں دوست ایک دوسرے سے گرمجوشی سے ملے اور پھر سے اپنی اپنی منزل کی جانب بڑھ گئے۔

رات ساڑھے سات بجے کے قریب ہی شاہد کی گاڑی شاہنواز کے گھر کے پاس آ کر رکی۔ شاہنواز شاہد کو دیکھ کر بہت خوش ہوا۔ دونوں نے ڈھیر ساری باتیں کیں اور ساتھ ہی کھانا بھی کھایا۔ چائے کی گرم گرم چسکی لینے کے بعد شاہد صاحب نے دل میں اچھلنے والے سوال کو پھر سے دہرایا شاہنواز نے ایک لمبا سانس لیتے ہوئے جواب دیا۔

تمہیں تو معلوم تھا کہ بچپن سے ہی مجھے ڈانس کرنے کا کتنا شوق تھا اسی شوق کی وجہ سے بار ہا مجھے دوستوں میں عزت اور گھر میں ذلت کا منہ دیکھنا پڑا۔ تمام عزیز و اقارب مجھ سے ناراض تھے میرے چھوٹے بہن بھائی میرے نقش قدم پر چلنے لگے۔ میں دوسرے' تیسرے روز دوستوں کیساتھ پروگراموں میں جاتا اور اپنی خدمات پیش کرتا اور انتہائی خوش ہوتا رات کو دیر سے سوتا اور صبح دیر سے جاگتا۔ میرے ساتھ ہی کلاس میں نیک سیرت لڑکا نوید بھی پڑھتا تھا' وہ انتہائی ملنسار اور عبادت گزار تھا۔ خود نماز پڑھتا اور ہر لڑکے کو نماز پڑھنے کی تلقین کرتا۔ یہی وجہ تھی کہ ہر لڑکا اس کی بہت عزت کرتا۔ ایک روز وہ مجھے سیرت کے ایک پروگرام میں لے گیا وہاں موجود علماء کرام نے سیرت النبی ﷺ پر روشنی ڈالی کہ خوف خدا سے میرا وجود لرز کر رہ گیا اپنے کردار کی بدولت مجھے خود سے نفرت سی ہوگئی تھی علماء کرام کے ہر جملے میں نصیحت اور عبرت پنہاں تھی' اسی دن سے میں نے خدا سے اپنے گزشتہ گناہوں کی توبہ مانگی اور نیک کاموں میں خوب حصہ لینے لگا۔ پہلے میں ہر وقت کچھ پریشان رہتا تھا انجانی سی فکر' ہر وقت دل و دماغ پر غالب رہتی تھی مگر اب میری علم سے محبت بڑھ گئی ہے اب میری خواہش ہوتی ہے کہ ایسے کاموں سے بچوں کہ جس سے اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے منع فرمایا ہے میری اس تبدیلی سے والدین اور عزیز و اقارب میں میری عزت بڑھ گئی ہے پہلے میں نے خود قرآن پاک پڑھا اور اب بچوں کو پڑھا رہا ہوں مجھے خداوند کریم کی ذات سے امید ہے کہ وہ مجھے روز قیامت کے دن ضرور معاف فرما دیگا۔ انشاء اللہ خدا تم پر ضرور کرم فرمائے گا۔ شاہنواز کی دلسوز باتوں نے شاہد کو جھنجوڑ کر رکھ دیا تھا چند ہی لمحوں بعد عشاء کی اذان شروع ہوگئی۔ شاہنواز فوراً اٹھا اور بولا شاہد تم بیٹھو میں ابھی نماز پڑھ کر آیا۔ کیوں! بھئی شاہنواز! ہمیں بھی اپنے ساتھ اللہ کے در پر نہیں لے چلو گے؟ کیوں نہیں دوست' یہ کہتے ہوئے شاہد صاحب گرمجوشی سے اٹھے اور جلدی جلدی مسجد کی طرف بڑھنے لگے۔

پروفیسر عظمت اسلام

# درود شریف کے حیران کن واقعات

**جب ویگن کو حادثہ پیش آیا تو میں درود پاک پڑھ رہا تھا' میری آنکھوں کے سامنے ایکدم اندھیرا سا آیا اور کسی غیبی طاقت نے مجھے ویگن سے باہر کھڑا کر دیا' تب میں نے محسوس کیا کہ حادثہ ہوگیا ہے اور پھر میں نے دیکھا کہ ہر طرف جسمانی اعضاء بکھرے تھے**

**بخدمت جناب حکیم صاحب السلام علیکم!** میں آپ کو درود شریف کے اس صدی میں رونما ہونے والے چند واقعات تحریر کر رہا ہوں۔ امید ہے یہ واقعات مسلمانوں کیلئے صدقہ جاریہ بنیں گے۔

## درود کی برکت سے آگ نہ جلا سکی

ٹوبہ ٹیک سنگھ اکتوبر 1999ء میں سوئی گیس کی پائپ لائن پھٹنے کا قیامت خیز سانحہ پیش آیا۔ روز نامہ جنگ لاہور کی ایک خبر کے مطابق ٹوبہ ٹیک سنگھ کے قریب سوئی گیس کی پائپ لائن مرمت کے دوران ایک زبردست دھماکہ سے پھٹ گئی' اردگرد کا پورا علاقہ آگ کی لپیٹ میں آ گیا' اس وقت محکمہ سوئی گیس کے سات ملازم پائپ لائن کی مرمت کرنے میں مصروف تھے' جو دھماکہ کے بعد آگ کے شعلوں کی لپیٹ میں آ گئے' جن میں سے چھ ملازم آگ سے بری طرح جھلس کر ہلاک ہوگئے جبکہ ساتواں ملازم محمد ذوالفقار درود پاک کا ورد کرتا ہوا آگ سے باآسانی باہر نکل آیا اور آگ کے شعلوں کے اثر سے محفوظ رہا۔ یہ ملازم ویلڈنگ سپروائزر محمد ذوالفقار تھا جس نے بتایا کہ جب وہ ٹرمینل پر کام کر رہا تھا تو اچانک زوردار دھماکہ ہوا جس کے فوراً بعد آگ لگ گئی' آگ کے شعلے سینکڑوں فٹ بلند ہونے لگے اور اردگرد کا پورا علاقہ آگ کی لپیٹ میں آ گیا' محمد ذوالفقار نے بتایا کہ جونہی دھماکہ ہوا' میں نے درود پاک کا ورد شروع کر دیا' آگ کے شعلوں نے مجھے اور میرے ساتھیوں کو چاروں طرف سے گھیر لیا۔ میرے ساتھی تو آگ میں جل کر ہلاک ہوگئے لیکن میں درود پاک کی برکت سے آگ کے شعلوں کے اثر سے محفوظ رہا۔ بارہ گھنٹوں کی مسلسل جدوجہد کے بعد آگ پر قابو پالیا گیا۔ محمد ذوالفقار نے بتایا کہ اب مجھے یوں محسوس ہو رہا ہے کہ اللہ عزوجل نے مجھے نئی زندگی عطا فرمائی ہے۔

یقیناً یہ درود شریف ہی کی برکت تھی۔

## ایکسیڈنٹ سے حفاظت

بتاریخ 29 جولائی 1998ء فیصل آباد کے مقامی اخبار میں خبر شائع ہوئی کہ منگل کی صبح فیصل آباد سے گوجرانوالہ روڈ پر ویگن اور ٹرالر کے حادثہ میں معجزاتی طور پر بالکل صحیح وسلامت بچ جانے والے مسافر کا نام دستگیر ولد محمد شفیع ڈھیرو ہے۔ غلام دستگیر نے حادثہ سے کچھ دیر بعد اخبار کو ایک انٹرویو میں حادثہ کی روئیداد سناتے ہوئے کہا کہ جب ویگن کو حادثہ پیش آیا تو میں درود پاک پڑھ رہا تھا' میری آنکھوں کے سامنے ایکدم اندھیرا سا آیا اور کسی غیبی طاقت نے مجھے ویگن سے باہر کھڑا کر دیا' تب میں نے محسوس کیا کہ حادثہ ہوگیا ہے اور پھر میں نے دیکھا کہ ہر طرف جسمانی اعضاء بکھرے تھے۔ نیز اس نے یہ بتایا کہ میں نے چند گز کے فاصلے سے آبادی کے لوگوں کو بلایا اور زخمیوں کی امداد بھی کی۔

## درود کی برکت سے بدمعاشوں سے جان بچ گئی

فورمین ابرار حسین اٹلس آٹوز کراچی میں کام کرتے تھے ان کے محلّہ میں ایک بدمعاش رہتا تھا۔ اکثر اہل محلّہ اس کی بدمعاشیوں سے تنگ تھے۔ ایک دن اس کا ان بدمعاش سے جھگڑا ہوگیا وہ چھری لے کر ابرار حسین کو مارنے کیلئے آیا یہ خالی ہاتھ تھے ان کو کچھ اور تو نہ سوجھی انہوں نے درود شریف پڑھنا شروع کر دیا۔ وہ قریب آ کر رک گیا اور پوچھا کیا پڑھ رہے ہو؟ ابرار حسین نے کہا درود شریف اس پر بدمعاش پر خوف طاری ہوگیا اور وہاں سے چلا گیا۔

## لڑکا حاصل کرنے کا شاندار عمل

جس عورت کے ہاں لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں اور وہ لڑکے کی خواہشمند ہو۔ جب حمل کے آثار ظاہر ہوں تو خاوند یہ عمل خود کرے۔ یَـامَتِیـنُ خاوند پڑھ کر عورت کے پیٹ پر اپنی سیدھے ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے ناف کے مقام پر گول دائرہ بنائے۔ انگلی اٹھالے' دوسری دفعہ پھر یَـامَتِیـنُ پڑھ کر پھر ناف کے اردگرد خاوند گول دائرہ بنائے۔ اسی طرح 70 مرتبہ یَامَتِیـنُ پڑھے ستر دائرے بنائے۔ عمل صرف ستر بار ایک ہی دن میں کرے۔ دوبارہ یہ عمل نہیں کرنا۔ **نوٹ:** یَـامَتِیـنُ پڑھ کر مرد اپنی انگلی پر ہر دفعہ دم کر کے پورا گول دائرہ بنائیگا۔ ایک دائرہ مکمل کر کے دوسرے دائرے کیلئے انگلی اٹھا کر دوبارہ یامتین پڑھ کر انگلی پر دم کر کے دائرہ بنائے۔ ستر مرتبہ کرنے سے انشاءاللہ بیٹا پیدا ہوگا۔

**(صوفی محمد اقبال' صادق آباد)**

## (بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

بہت ہی بدل گیا ہے اب وہ اپنے کیے پر شرمندہ ہیں اس کی برکت سے یہ سب کچھ ہو رہا ہے اللہ تعالیٰ آپ کی عمر دراز فرمائے اور آپ سے یہ دینی کام لینے میں اس سے زیادہ صلاحیت نصیب فرمائے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو قیامت کے دن حضرت محمد ﷺ کی شفاعت نصیب فرمائیں۔ (آمین)

## (بقیہ: علامہ لاہوتی پراسراری کے نام آخری خط)

ہوگی۔ یہ ایک بہن کا اپنے بھائی کو مخلصانہ مشورہ ہے۔ ناامید مت ہوئیے۔ اللہ بڑا رحیم وکریم ہے مگر ناامیدی کو پسند نہیں کرتا۔ آپ کو اللہ پر نہیں اس کی مخلوق کی طاقت پر یقین ہے جس دن اللہ پر یقین کامل ہوا اس دن ہر طرف سے کامیابیاں آپ کے قدم چومیں گی اور اللہ کے نیک بندے بھی آپ کیلئے دل سے دعا کریں گے۔ آمین۔

## (بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

ہوں یقین کریں اندر کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ ایمان تازہ ہو جاتا ہے آپ کے درس سے انسان کو سمجھ آ جاتا ہے کہ وہ زندگی کے کس موڑ پر کھڑا ہے اور کیا کر رہا ہے اسے ہدایت ملتی ہے تو کہاں سے کہاں آ گیا' انسان نے دنیا میں تو سب کچھ پالیا لیکن آخرت کو بھول گیا۔ درس سن کر میرے تو اکثر رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جب سے درس میں آنا شروع کیا ہے دنیا اچھی نہیں لگتی' ٹی وی پہلے کم دیکھتی تھی اب بالکل نہیں دیکھتی۔ میرا اب شادیوں اور دوسرے فنکشنز میں بھی جانے کو بالکل دل نہیں کرتا۔ ہر وقت ذکر کرتی رہتی ہوں۔ آپ کے مسنون درس کی وجہ سے میری زندگی جو پہلے کٹھن اور دشوار لگتی تھی اب پرسکون لگنے لگی ہے۔ میری ساری پریشانیاں اور مشکلات ایک ایک کر کے حل ہو رہی ہیں۔ حکیم صاحب یہ سب آپ کے درس کی برکت ہے۔ اللہ آپ کو مزید ترقیاں نصیب کرے۔ آمین۔ **(شہناز گوجرانوالہ)**

## (بقیہ: پانی سے شفایابی)

قبض **17.** ذیابیطس **18.** بواسیر **19.** آنکھ کے امراض **20.** استحاضہ (حیض کی بیماری) **21.** بچہ دانی کا کینسر **22.** ناک اور گلے کے امراض۔

**پانی پینے کا طریقہ:** بغیر منہ دھوئے اور کلی کیے نہار منہ 1250 گرام (یعنی چار بڑے گلاس) پانی ایک ساتھ پی جائیں' اب 45 منٹ تک کچھ بھی نہ کھائیں پئیں۔ ہاں اب منجن، کلی وغیرہ میں حرج نہیں۔ یہ علاج شروع کرنے کے بعد کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد ہی پانی پئیں اور سونے کے آدھے گھنٹے قبل کچھ نہ کھائیں۔ اگر ابتداء چار گلاس نہیں پی سکتے تو ایک یا دو گلاس سے شروع کریں۔ آہستہ آہستہ بڑھا کر چار گلاس کر دیں۔ مریض تندرست ہونے کے لئے اور غیر مریض تندرست رہنے کے لئے یہ طریقہ علاج اپنائیں۔

## (بقیہ: موسم سرما احتیاطیں اور دماغی ٹانک)

بچوں کیلئے آدھا چمچہ مربہ آملہ' گٹھلی نکال لیں خوبانی کا چھلکا استعمال کریں چھوارے کی گٹھلی نکال لیں۔ مستقل کچھ عرصہ کے استعمال سے اس کے حیرت انگیز فوائد اور کمالات آپ کے سامنے آجائیں گے۔ دماغ اور اعصاب اور پٹھوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ نظر کو تیز کرتا ہے کمزور جسم رکھنے والوں کیلئے ایک لذیز شاہی معجون ہے' ایسے بے شمار واقعات اور نتائج اس کے استعمال کے بعد ملے ہیں کہ ان کیلئے بے شمار اوراق چاہئیں۔

**کان درد کیلئے:** کان میں درد ہو تو سرسوں کے تیل میں لہسن جلالیں اور تیل چھان کر ٹھنڈا کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ درد ہو تو چند قطرے نیم گرم کر کے کان میں ٹپکائیں۔ **(شاہد' لاہور)**

**چوٹ کے درد کیلئے:** ہلدی تین ماشے باریک پیس کر دودھ کے ساتھ پھانکیں یا دودھ میں ملا کر پئیں۔ یہ چوٹ کے درد کیلئے بہت زیادہ مفید ہے۔